

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအသောက်များ



၎င်းအစားအသောက်များသည်သွားကျန်းမာရေးတွက်ကောင်းမွန်သည်။



ကျန်းမာသောသွားများ



၎င်းအစားအသောက်များသည် သွားများကိုပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။



မကျန်းမာသောသွားများ

တနေ့နှစ်ကြိမ်သွားတိုက်ပါ။



နံနက်အိပ်ယာထချိန်နှင့် ညအိပ်ယာမဝင်မီ သွားတိုက်ပါ။
ဖလိုရိုက်ပါသောသွား တိုက်ဆေးကိုအသုံးပြုပါ။



ကျန်းမာသောသွားများသည် တစ်သက်တာကြာရှည်ခံပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန်ဌာနများ
ဝဲလ်ချိုင်း(WellChild) ကလေးသူငယ်ပြု/ ဆောက်ပံ့ပေးသူ

မူကြံဇာတိ
ကျောင်းသွားဘက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း

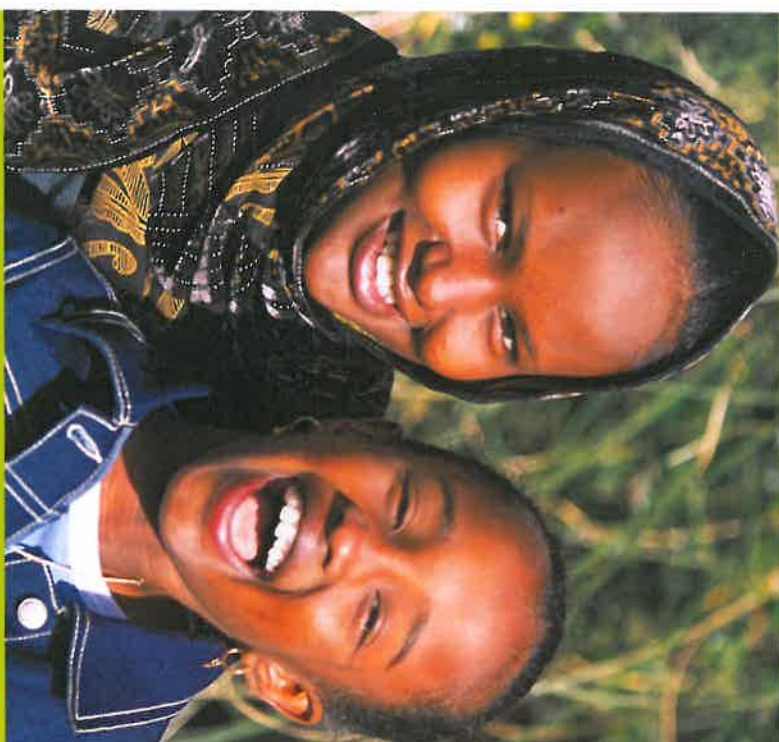
သွားဆရာဝန်
ဆေးရုံသွားဘက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း

Auckland Regional Public Health Service



သွားများကိုဂရုစိုက်

ခြင်း



Burmese

ကလေး၏ သွားများ



ကလေးကို နို့ပုလင်းနှင့်အတူအိပ်ရာပေါ်တွင်သိပ်ထားခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဖျော်ရည်သို့မဟုတ်၊ နွားနို့များသည် သွားပတ်ပတ်လည်တွင်ရှိနေပြီး သွားများကို ပျက်စီးစေပါသည်။



ကလေး၏ သွားများကို ဖလိုရိုက်ပါသော သွားတိုက်ဆေးအနည်းငယ်သုတ် လိမ်းထားသော သေးငယ်နူးညံ့သော သွားတိုက်တံဖြင့် သန့်ရှင်းပေးပါ။



အရည်များသောက်ရန် ပုလင်းကို အသုံးမပြုဘဲ ခွက်ကို အသုံးပြုပါ။ နွားနို့ သို့မဟုတ်၊ ရေကိုသာ ပေးသောက်ပါ။

မူကြိုကလေးများ၏ သွားများ



သင့်ကလေးကို သွားဆရာဝန်နှင့် စောနိုင်သမျှ စာရင်းသွင်းပါ။ ဥပမာ အသက် ၁၂ လမှ ၁၅ လအရွယ်။ မူကြိုကျောင်းသို့မဟုတ်၊ ဝဲလ်ချိုင်း (WellChild) ကလေးသူနာပြုထံမှ စာရင်းသွင်းရန် ပုံစံတောင်းပါ။



မူကြိုကလေးများကို သူတို့၏ သွားများမည်ကဲ့သို့ သန့်ရှင်းရမည်ကို သင်ပေးပါ။ နံနက်အိပ်ယာထချိန်နှင့် ညအိပ်ယာမဝင်မီ သွားတိုက်ပါ။

သင့်မိသားစု၏ သွားများ



ကလေးများအတွက် အသက် ၁ စုနှစ်ပြည့်သည်အထိ သွားကုသမှုသည် အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။



လူကြီးများလည်း သွားကို ပုံမှန် စစ်ဆေးသို့ လိုအပ်ပါသည်။