

በቅድመ ህፃንነት የጤና እና ደህንነት ጉዳይ ላይ ከብሄራዊ ማዕከል ለወላጆች የተሰጠ ጠቃሚ መረጃ።

## በሚከተለው መልኩ ጥሩ የአፍ ጤና አጠባበቅን ያስተዋውቃሉን፡

- የእርስዎና ቤተሰብዎ የአፍና የጥርስ ጤና መጠበቁን እንዴት እንደሚያረጋግጡ ያውቃሉን
- ልጆቻችን የጤናማ አፍና ጥርስ የጤና ልምዶችን እንዲማሩ ያግዙዎቻቸዋልን

### ይህ ምን ጠቀሜታ አለው?

#### ልጆች መልካም የአፍ ጤና ካላቸው፤

- ግልጽ በሆነ መልኩ መናገር ይችላሉ
- ጤናማ የሆኑ ምግቦችን መመገብ ይችላሉ
- ስለራሳቸው ጤናማ ስሜት ይሰማቸዋል

#### በተጨማሪም መልካም የሆነ የአፍ ጤና ማለት፤

- ጤናማ እድገትና መጎልበት
- ትኩረት ማድረግና በአግባቡ መማር
- ከህመም ነጻ የሆነ አፍ እንዲኖረን ማስቻል
- ለቤተሰብዎ ዝቅተኛ የሆነ የህክምና ወጪ እንዲኖር ማስቻል



## በእንደዚህ ያሉ ተግባራት ልጆቻችን እርዳታ መስጠት መቻል

- የልጆቻችን ጥርሶች ፍሎራይድ ባለው የጥርስ ሳሙና በቀን 2 ጊዜ በርሹላቸው
- ልጅዎ ከ3 አመት በታች ከሆነ አነስተኛ ፍሎራይድ ባለው የጥርስ ሳሙና ጥርሶቹን ይበርሹለት
- ልጅዎ ከ3 አመት እስከ 6 አመት እድሜ ካለው የልጅዎን ጥርስ መካከለኛ መጠን ባለው የፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና ይበርሹለት።
- ታዳጊ ልጆች የራሳቸውን ጥርስ መረጃ ይችላሉ ነገር ግን የመረጃ የእጅ ክህሎታቸው እስኪሻሻል ድረስ እገዛ ያስፈልጋቸዋል። የልጆቻችን ጥርስ እድሜያቸው 7 ወይም 8 እስኪሆን ድረስ እንዲበርሹ እገዛ ያድርጉላቸው።
- ለአፍ ውስጥ ጤና ለልጆቻችን አርአያ የሆኑ የራስዎን ጥርስ በባለፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና በቀን 2 ጊዜ (ጠዋትና ማታ) ይበርሹ በቀን 1 ጊዜ ይገመገማሉ።
- ጤናማ የሆኑ የምግብ አይነቶችንና በየምግብ መሃል የሚወሰዱ ምግቦችን ማለትም ፍራፍሬ፣ አትክልት፣ አነስተኛ ቅባት ያላቸው ወተቶችን፣ የወተት ተዋጽኦችን፣ ጥራ ጥሬዎችን፣ ስጋ፣ አሳ፣ ዶሮ፣ እንቁላልና አደንጓሬ ይመገቡ።
- ልጅዎ በየምግቡ መሃል የሚወስደውን የምግብ መጠን ይወስኑ።

- ለልጅዎ ለሚያደርጓቸው ነገሮች በሽልማትነት ምግብ ይሰጣሉን?
- ልጅዎን የመጀመሪያ ልደቱን እንዳከበረ ወደ ጥርስ ህኪም ቤት ይዘውት ይሂዱ ከዛም በተከታታይ ጥርሱን ያሳዩለት።
- ልጅዎ ከዚህ በፊት ወደ ጥርስ ህኪም ሄዶ የማያውቅ ከሆነ ይውሰዱት።
- የጥርስ ህክምና ባለሙያውም የእርስዎንም ሆነ የልጅዎን የጥርስ ጤንነት ለመጠበቅ ምን ማድረግ እንደሚገባዎት ይጠይቁት።
- የጥርስ ህክምና ባለሙያው በሚያዘት መሰረት የጥርስ ህክምና ክትትል ማድረግዎን እርግጠኛ ይሁኑ።
- የህጻናት ጤንነት ተንከባካቢዎችን፣ የጤና አገልግሎት ሰጪዎችን፣ የጤና አገልግሎት መርሃ ግብሮችን ስለ አፍ ጤና አጠባበቅ የሚረዳዎትን ጥንቃቄዎች ሁሉ ይጠይቋቸው።

