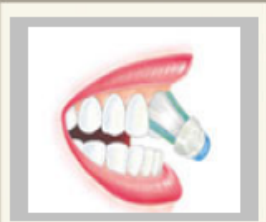




# မဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ဂ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ကြွၢ်ထွဲကတီၢ်မဲ



## နကဘၣ်မၤကဆိၣ်နမဲဒ်လဲၣ်



တၢ်ပတီၢ်



သၢပတီၢ်



ခံပတီၢ်



လွံၢ်ပတီၢ်

Pictures courtesy of Oral-B

တၢ်ပတီၢ်ပြဲၣ်ကသိၣ်ထွဲမဲအတီၢ်လီၤလီၤဒီးန့ၣ်မဲကတီၢ်  
ထွဲအီၤလၢမဲအချ့ၣ်ကယီၤကယီၤထွဲအီၤကတီၢ်ကတီၢ်

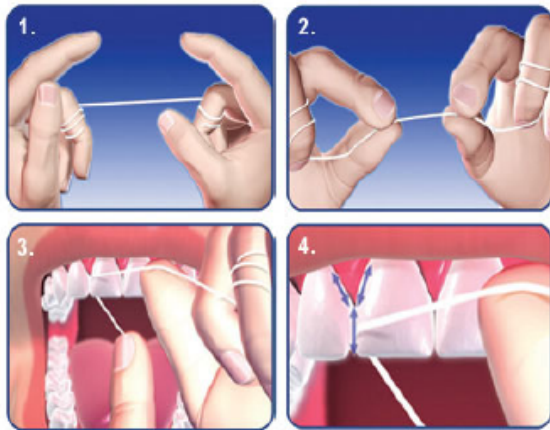
ခံပတီၢ်ထွဲကတီၢ်လၢမဲအပူၤတၢ်ပတီၢ်ထွဲအီၤကတီၢ်ကတီၢ်  
တက့ၢ်

သၢပတီၢ်ထွဲကသိၣ်ထွဲမဲအတီၢ်လီၤခဲမဲညါၣ်နမဲလၢန  
အၣ်ထွဲတၢ်အိၣ်အလီၢ်တၢ်တက့ၢ်

လွံၢ်ပတီၢ်ထွဲကတီၢ်ထွဲန့ၣ်ပူၤလၢကထွဲကဆိၣ်ကွံၣ်တၢ်  
ယၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်

(နကဘၣ်ထွဲအချ့ၣ်ကတီၢ်ခံမဲဒ်လဲၣ်လၢနကထွဲနမဲအဂီၢ်လီၤ)  
တၢ်ဂီၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်ပတီၢ်အီၤလၢ Oral B.

## တၢ်မ့ၢ်မၤကဆိၣ်မဲကဆုးဒီးပျံၣ်အပျံၣ်



Pictures courtesy of Oral-B

1. ဘံတၢ်ပျံၣ်လၢနစုနၢ်ခံဘိအလီၢ်တက့ၢ်
2. ထွဲတၢ်ပျံၣ်ဆၢဆၢလၢနစုနၢ်ကျါအလီၢ်ဒီးန့ၣ်နၢ်နဲၣ်  
တၢ်တဘိအလီၢ်ပတီၢ်အဘၣ်စၢတစဲတံၢ်မဲထၢ်တက့ၢ်
3. ထွဲဂံၢ်ဂုၣ်အိၣ်ကယီၤကယီၤလၢမဲကဆုးတံၢ်မဲအိၣ်လၢအသီအ  
ဘၣ်တက့ၢ်မ့ၢ်လိၣ်အခါခိတလဲပျံၣ်လၢအသီတက့ၢ်

ထွဲနမဲတၢ်နမဲဘၣ်ဒီးသ့ကသိၣ်ထွဲမဲလၢတၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးအံၣ်  
ကသိၣ်တဖၣ်ထွဲအီၤမဲအိၣ်ဂီၢ်တၢ်အိၣ်တံၢ်ဒီးတၢ်ပျံၣ်အပျံၣ်  
ကတီၢ်သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ဘိလၢနကမၤကဆိၣ်နမဲဒီးပျံၣ်အပျံၣ်လၢနမဲက  
ဆုးအဂီၢ်ကိးန့ၣ်ဒီးလီၤခိၣ်တၢ်ပျံၣ်နၢ်အကတီၢ်တက့ၢ်

## မဲတၢ်ဆါလၢကဲထီၣ်ညီၣ်ဒီးသးတဖၣ်



မဲကတၢ်ဆါတဖၣ်

မဲကတၢ်ဆါတဖၣ်အပနီၣ်ကဖျါထီၣ်ဆိဝဲဒ်မဲသ့ၣ်ထွဲမဲအခါ



လၢထီၣ်နမဲကသိၣ်သ့ၣ်ကိးနီၣ်ဒီးလၢနကမၤကွၢ်နမဲအဂီၢ်လၢနက  
သ့ၣ်ညါဆိနမဲဟးဂီၢ်ကထွဲအဂီၢ်ထွဲဒီးမၤကဆိၣ်မဲအကဆုးဒီးပျံၣ်  
အိၣ်ဂီၢ်တၢ်အိၣ်တံၢ်ဒီးတၢ်ပျံၣ်အပျံၣ်မဲသ့ၣ်ထွဲမဲလၢတၢ်တၢ်အိၣ်  
ယုၣ်အံၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နီၣ် (fluoride) လၢကပြီၣ်အဲၣ်မဲတၢ်ဆါအဂီၢ်တက့ၢ်



မဲတၢ်အိၣ်ဒီးမဲကတၢ်ဆါတဖၣ်ကအိၣ်လီၤဘၢလၢပ  
ထံၣ်တသ့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်န့ၣ်မဲသ့ၣ်ဒီးနမဲကသိၣ်သ့ၣ်  
လၢနကလၢမၤကွၢ်နမဲအဂီၢ်တက့ၢ်

