## တၢိလဘ်ဘျဉ်လဘ်ရာ

ပျာလ၊ဟဲလ၊ဘဉ်ကီဘဉ်ခဲတဖဉ်အင်္ဂီးနန်ာ်တဂ်ကူစါယါဘျါ လ၊အဂ္ဂၤနိဉ်သုဝဲလီၤ

ပူးလ၊ဟဲလ၊ဘဉ်ကီဘဉ်ခဲတဖဉ်အဖိသးနှံဉ်(၁၈) နှံဉ်ဆုဖီလ၁်အင်္ဂါတ၊်လ၊၁်ဘုဉ်လ၊၁်စု၊တအိဉ်ဝဲဘဉ် လ၊ပျးဟဲလ၊ဘဉ်ကီဘဉ်ခဲတဖဉ်အင်္ဂါဒိႏနှစ်ီလီတဂ်ကျစါယါ ဘျဲလ၊ပျးနိုါ်နိဉ်တဖဉ်အင်္ဂါဖဲဟဲတုးအီးစြာ့လံယါ(၁၈) လါအတို်ပူးလီး.

(၁၈)လါမ့်ပြဲာထိဉ်တစု,လာတါကိုစါယါဘျခြာဂိါကလာ၁် အါကတာ၊(\$92)လာက စီးကွစ်အသီးအခ်ီဉ်ထံးလွှစ်ဘျီအ ကိန္ဉ်လီး.

ထန်းမာကျွန်တဘူီ/လဂုဂ်ဂ်ဆုထင်ကျခါအင်္ဂါလဘ်စဲ (\$23.00)

တင်္ဂလာခ်ဘူဉ်လာခ်ရာကအီဉ်ခံ (\$10) စဲတစ်စာဟားကီကျွှံခ်တစ်သူဉ်နှံးစာသီရာနှင်ပေ(၂၄) နေါ်ရစ်အတိပြာနှဉ်လီး

**မှာကျိဘ်ထံတ**်းတဖဉ်အဉ်ဝဲဖဲ နုဃ္ ထီဉ်အခါလီး နုမ္ ဂ်လိဉ် မှာကျိဝ်ထံနဂ်ီ၊ နကဘဉ်ဆဲးကျဆိလီတဲ စိအရာကတက်လာသာ သီအတိ ဂ်ပူတချုးနုံးသီဘဉ်စီး အခါနှဉ်လီး လာကသုဉ်ညါအါထိုာ်အင်္ဂါတဉ်ပီဉ်စီးမဲများတက်ဖိတ ဖဉ်ဖဲ EACHသုဝဲဖဲ...

9259 4900

မဲတၢဴဆါဟံဉ်အီးထီဉ်ဆကတိံံး မျ်ဆဉ်တုးမျ်ဖီဖ: (Monday-Friday) 8:30am – 4.30pm မျ်ဘူဉ်(Saturday) 9:00am – 12:30pm

## <u>တာ်ဆကတိဂ်ိမတ)မယျိုနှုပ်ရုံထလကွဲ့ဝါအလိုမ်ဂုိကို</u> အူတစ်ဆုံးကိုးအင်္ဂါ...

Royal Dental Hospital Victoria 720 Swanston Street, Carlton രീക്ക്സ്പ്രം. Phone 9341 1040 നഴ്ചിതിരിക്ക് സ്വര്ഷന്..

Tram routes 1,3,5,6,8,16,64,67 & 72

EACH အို််နီးတပ်းတပ်လောနော်အစီလင်အသီးအလီး....

- 🔹 တဂ်ကျွှ်တွဲပူးဆါတဂ်အိုဉ်ဆျဉ်အိုဉ်ရျှအလိုံတဂ်ဖုံးတဂ်ဖတဖဉ်..
- အိုင်စီးထက်ကွုပြဲ,ထက်ကွက်ထွဲတပ်အီနိတပ်အီ,ထက်ကွက်ထွဲတပ်အိုန်ရေ့ခ်အျခ်ရျလာဘဉ်
   ထွဲစီးသင်္ဂလာ(ပေးကော့၊ထပ်ဖောသုအင်္ဂါ,ထက်ကွက်လွှဲနီမီထြာ်မျှင်တပ်၏ထပ်ား,
   ထက်ကွက်ထွဲစီနီလည်,ထပ်ဟုခ်ကျန်ဟုန်စီးဘန်ထွဲစီးသည်သင်္ခထာစိမိန်
- တာဆီခ်ထဲ့ပူလာကျွှဲထွဲကပၾကယ ဒ်ပျာက( CAPETS) ထစဉ်အင်္ဂိႏုပူလာအိုခ်နီး ကျွန်ကီထလာပျာထစဉ်
- 🔹 တါလီဉ်လွှဲမေ။လာနားဦးနဟဉ်မိယိမိဦး နမိတမဉ်အင်္ဂါ
- ထားဆီခ်လွှဲပေစာတာ် အိန်လျှန် အိန်ရျဘန်လွှဲစီးသားတားဆိမိန်ထာဘန်လီဂီဘန်ပေတ
   ဖခ်

#### တကြေတဲ့မဲအင်္ဂါအိုဘောက်

- 🔹 ထက္ခ်က်တာမီးစီတက်သူကလ 💠
- 🔹 ထက္ခြေယါဘျိုဂုံကိုအူ
- 🔹 တကြွက်လွှဲဘည်ယ :တာ်လီမီလအာသီတမဉ်

#### နကဘဉ်လဲကား်လီစြဲ :

124 Mount Dandenong Road, Ringwood East ဘာစ်ကါ: ဘားစ်ကါနီဂ်ဂ် 367စးထီဉ်စီးလ၊ Ringwood station စီး Croydon Station သုဝဲလီး

Car: နုပင်ကါစဲ Mirabel Avenue သူ့ဝဲဗူတဗု၊်ပင်စုခဲတာ်ဆါဟဉ်ကပၤသုဝဲလီး.





Published October 2009 – Jamilla Aaden & Alyssa Chan

## EACH Community Dental Health Service



124 Mount Dandenong Road Ringwood East 3135

Ph: 9259 4900 Email: info@each.com.au Website: www.each.com.au



# မဲတၢ်အိုဉ်ဆှဉ်အိုဉ်ချုဂုံးဇိဉ်ထီဉ်ကြွှ1်ထွဲကတီးမဲ**် Cac**



### နကဘဉ်မာကဆိုနမဲ့စ်လဉ်





တဃတို်

ခံဟာရိ



Pictures courtesy of Oral-B

တကပတီးပြင်ကသိဉ်ထူးမဲ့အဘီလီးလီးဒီးနှမဲ့ကျာကကွန် ထူးဆီးလ၊မဲ့အချကယီကယီထူးဆီးကပ်ီးကျိုတက္နန

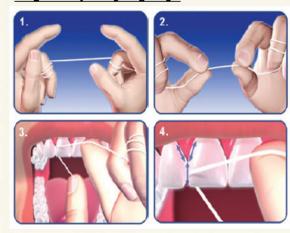
နှံ့နာျီဂိုးတီကျဆီးထားပလာပူဆမ်းက စကူးထြုံလိုသို့ യധു

သ၊ပတီါ်ထြူးကသိဉ်ထူးမဲ့အဘီလီဂ်ခံမဲဉ်ညဖြဲနမဲလ၊န အဉ်ဘျုံးတင်္ဂြီနီဉ်အလီကဖဉ်တက္

လွှုံဟာိုလြ၊ခံကတၢ်ထူးနပျူလ၊ကထူးကဆိုကွံဘာ် ယါအင်္ဂါတက္နွာ်

(နကဘဉ်ထူးအစု၊ကတၢါခံမီးနီးလ၊နကထူးနမဲအင်္ဂိုလီး) တဂ်ဂီကဖဉ်အီးဘဉ်တဂ်ဟီးနှုံအီးလ၊ Oral B.

### တာရြဲးမကေဆီမိကဆုးဒီးပုံးအပျှဖိ



Pictures courtesy of Oral-B

- 1. ဘံတိ်ပုုံဖိလာနစုနာဓိဘိအလိုတက္၍
- 2. ထုးတီးပုုံးဆာဆာလာနစုမှာ်ကျာ်အလိုးဇီးနစုနာနဲဉ် တစ်တဘို့အလိုးပင်အဘာဉ်စπတစ်တုံးမံတာဉ်တကွန်
- 3. ထူးဂံ၁်ဂု၁်အီးကယီကယီလာမဲကဆူးဝံးမာအီးလာအသီအ ဘ္နာ်တက္နွာ်မွှာ်လိဉ်အဓါဆီတလဲပျုံလာအသီတက္နှာ်

ထူးနှမဲတနံ့ဖံ့ဘိုရီးသူကသဉ်ထူးမဲလာက်တဲ့အီဖီးအံသဉ် ကသံဉ်တဖဉ်,ထူးဆီဖဲဆီဉ်ဂီဟင်္ဂဆီဉ်ဝံအီးတရူးမံဆခါတ က္၍သည်နီဉ်ထီဘိလနကမကဆီနမဲင်းပုံအဖျဖိလနမဲက ရားအင်္ဂါကိုးနှံးခဲ့းလီးဆီနှေဘြမ်မှုနြာအကတို်ဘက္ခုံ့

### မဲတစ်ေါလကဲ့ထို််ညီနှစ်သတေမှာ်



မံကူဟာရာပြာတေ

မက္သတ္က်ေဆါတဖင့်အပနိုင်္ဂကဗျက်ီင်ခဲ့ထိုင်မဲသွံ့င်စဲထူးမဲအခါ



လဲးထံဦနမဲကသံဦသရဦကီးနှံဦဖွဲးလ၊နကမၢက္ခန်မဲ့အင်္ဂ်ီလ၊နက သဉ်ညါဆိနမဲဟးဂ်ီးကသအင်္ဂါးထူးဖီးမာကဆိုမဲအကဆူးဖီးပျုံးဖိစဲ အီဉ်ဂ်ီးတစ်အီဉ်ဝံးဇီးတချူးမီသူတဉ်ကသံဉ်ထူးမဲလာတစ်တဲ့အီးပဉ် ယုဘ်အီသဉ်သဟိဉ်ဒ် (fluoride) လ၊ကတြီဆ၊မဲတာ်ဆါအင်္ဂါတက္နှ



မီလ**်ဆီဉ်နီးမဲ့ကျတ**်စာါတဇဉ်ကဆီဉ်လီးဘလာပ ထဲဉ်တသူစုံဘဉ် သူဉ်နှံးဖူးသီဒီးနှမဲ့ကသုံဉ်သရဉ် လာကေလးမာက္ခါနမဲ့အင်္ဂါတက္ခါ