## ကလေး၏ သွားများကို သန့်ရှင်းစွာထားခြင်း

**ကလေးငယ်တစ်ယောက်၏ သွားများသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။**

ငယ်သွားများအတွင်း ပိုးပေါက်ရှိသော ကလေးငယ် များသည် ၎င်းတို့၏ လူကြီးသွားများ၌လည်း ပိုးပေါက် ဖြစ်လာနိုင်ချေ ပိုများသည်။

ကြွပ်ဆတ်သည့် အစားအစာများကို ဝါးရာတွင် အထောက်အကူပြုသည်။

သွားဖုံးအောက်တွင် ပေါက်နေသောခိုင်မြဲစွာရှိနေမည့်သွားများအတွက် ပါးစပ်အတွင်း နေရာလွတ်တစ်ခု ဖန်တီးပေးရန်။

သွားတစ်ချောင်းသည် စောစီးစွာ ကျိုးသွားခဲ့ပါက သွားများသည် ယိုင်သွားပြီး ကြီးသွားပေါက်ရန်အတွက် နေရာ အခက်အခဲဖြစ်စေနိုင်သည်။ ယင်းသည် သွားခေါ်ခြင်း၊ ထပ်ခြင်းများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အခေါင်းပေါက်များသည် နာကျင်စေနိုင်သည်။

---

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့သူများကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ကိုလိုရာဒို စောင့်ရှောက်မှု ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ကိုလိုရာဒို ကျန်းမာရေး ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ကိုလိုရာဒို ထရပ်စ်၊ Delta သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကိုလိုရာဒို ဖောင်ဒေးရှင်း၊ Kaiser Permanente ၊ Rose Community ဖောင်ဒေးရှင်းတို့က ပံ့ပိုးသည်။

ဤစီမံကိန်းကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကျန်းမာရေး ရင်းမြစ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုဌာန (HRSA) မှ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန(HHS)၊ ခွင့်ပြုနံပါတ်- H47MC28479 သတင်းအချက်အလက်/ အကြောင်းအရာနှင့် ကောက်ချက်များသည် စာရေးသူ၏ အာဘော်သာဖြစ်၍ ယင်းကို တရားဝင် ရပ်တည်ချက်၊ သို့မဟုတ် မူဝါဒအဖြစ် မှတ်ယူခြင်း မပြုပါနှင့်။ အလားတူ HRSA၊ HHS နှင့် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု အစိုးရမှ ထောက်ခံချက်ပေးထားသော မူဝါဒအဖြစ် မှတ်ယူခြင်း မပြုပါနှင့်။

သင်၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ပေးသူထံ သင့်သွား၏ အပေါ်ယံကြွေလွှာကို ခိုင်မာစေရန် အသုံးပြုနိုင်သော ဖလိုရိုက်အရောင်တင်ဆေးနှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းပါ။

# သင့် ကလေး၏ ပါးစပ်ကို သန့်ရှင်းစွာထားရှိခြင်း

2016 ခုနှစ် ထုတ်ဝေမှု

ဤရင်းမြစ်မှာ ကိုလိုရာဒို ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဌာန(CDPHE) ၏ မူပိုင်ဖြစ်ပြီး ပြင်ဆင်ခြင်း မပြုရပါ။

COLORADO
Department of Public Health & Environment

## သင့်ကလေး သွားမပေါက်မီ

### ကျွန်ုပ်၏ ကလေးအား ကျန်းမာလှပသော အပြုံးတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ရန် မည်သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

ကောင်းမွန်သော ခံတွင်းစောင့်ရှောက်မှုကို သင့်ကလေး၏ ပထမဦးဆုံးသွားမပေါက်မီကပင် စတင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေး၏ သွားအတွင်း ပိုးမွှားများ မဝင်ရောက်ကာကွယ်ပေးပါ။ ယင်းမှ ပိုးပေါက်များ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

မိခင်နို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ မိခင်နို့သောက်သုံးသော ကလေးငယ်များတွင် ပိုမိုကျန်းမာသော သွားများရှိသည်။

သင့်ကလေးသည် နို့ဘူးသောက်သုံးပါက နို့ဘူး အတွင်းသို့ နို့၊ ကလေးအာဟာရမှုန့် သို့မဟုတ် ရေ သာထည့်၍ တိုက်ပါ။

သင့်ကလေးကို မည်သည့်အခါမျှ နို့ဘူးသောက်ရင်း အိပ်မပျော်ပါစေနှင့်။

သင့်သွားများကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ ဇွန်းများကို မျှဝေသုံးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် သင့်ကလေး၏ ချိုလိမ်ကို လျက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သွားအခေါင်းပေါက်ဖြစ်စေသော ပိုးမွှားများကို ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။

ကလေးတစ်နှစ်မပြည့်မီတွင်ပင် သင့်ကလေးအား သွားဆေးခန်းတွင်ပြသရန် အချိန်ဇယားဆွဲထားပါ။

## သင့်ကလေး သွားပေါက်သောအခါ

### ကျွန်ုပ်ကလေး၏ သွားများကို မည်သို့စောင့်ရှောက်ပေး ရမည်နည်း။

သွားပေါက်လာသည်နှင့် သင့်ကလေးငယ်၏ သွားများကို မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာမဝင်မီတစ်ကြိမ် နူးညံ့သော အမွေးပါသည့် သွားပွတ်တံဖြင့် တိုက်ပေးပါ။

ဆန်စေ့တစ်စေ့စာထက် မပိုသော ဖလိုရိုက်ပါသည့် သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။ သွားတိုက်ဆေးကို မည်သို့ထွေးပစ်ရမည်ကို သိရှိသော အရွယ်ရောက်လာလျှင် ပဲစေ့တစ်စေ့စာခန့် ပမာဏကို သုံးပါ။

ကလေးငယ်များအား ၎င်းတို့သွားများကို တိုက်နိုင်စေရန် ကူညီပါ။

သကြားပါဝင်မှုနည်းသော စားသောက်စရာများကို ရွေးချယ်ပါ။ ဖျော်ရည်နှင့် ဆိုဒါများတွင်သကြားပါဝင်သည်။

သင့်ကလေးတစ်နှစ်အရွယ်သို့ရောက်လျှင် နို့ဘူးမှ အပေါ်ဖွင့် ခွက်သို့ပြောင်းလဲသုံးစွဲပါ။

အစားအစာများနှင့်အတူ နို့သောက်ပါ။ အစားအစာများကြားတွင် ရေသောက်ပါ။

တစ်နေ့လုံး သွားရည်စာ စားသောက်ခြင်းများကို ရှောင်ကျဉ်နိုင်ရန် အစားအစာများကြားတွင် သွားရည်စာစားရန် အစီအစဉ်များဆွဲထားပါ။

### ဖလိုရိုက်

ဖလိုရိုက်ကို မည်သည့်အတွက် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်၍ အဘယ်ကြောင့် အရေးပါသနည်း။

ဖလိုရိုက်သည် သွားများကို ခိုင်မာစေ၍ သွားပိုးပေါက်များကို ကာကွယ်ပေးသည်။

ဖလိုရိုက်ပါသော ရေကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် သွားပိုးပေါက်ဖြစ်ခြင်းကို 25% ခန့်လျော့နည်းစေသည်။

သင်တို့၏ ရေသည် ဖလိုရိုက်ပါဝင်ပြီးသား ရေမဟုတ်ပါက ဖလိုရိုက်ဖြည့်စွက်စာများ အကြောင်း သင့်ဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ။