ጥርሶችዎን

ይንከባከቡ

ስም፦- ______________________________

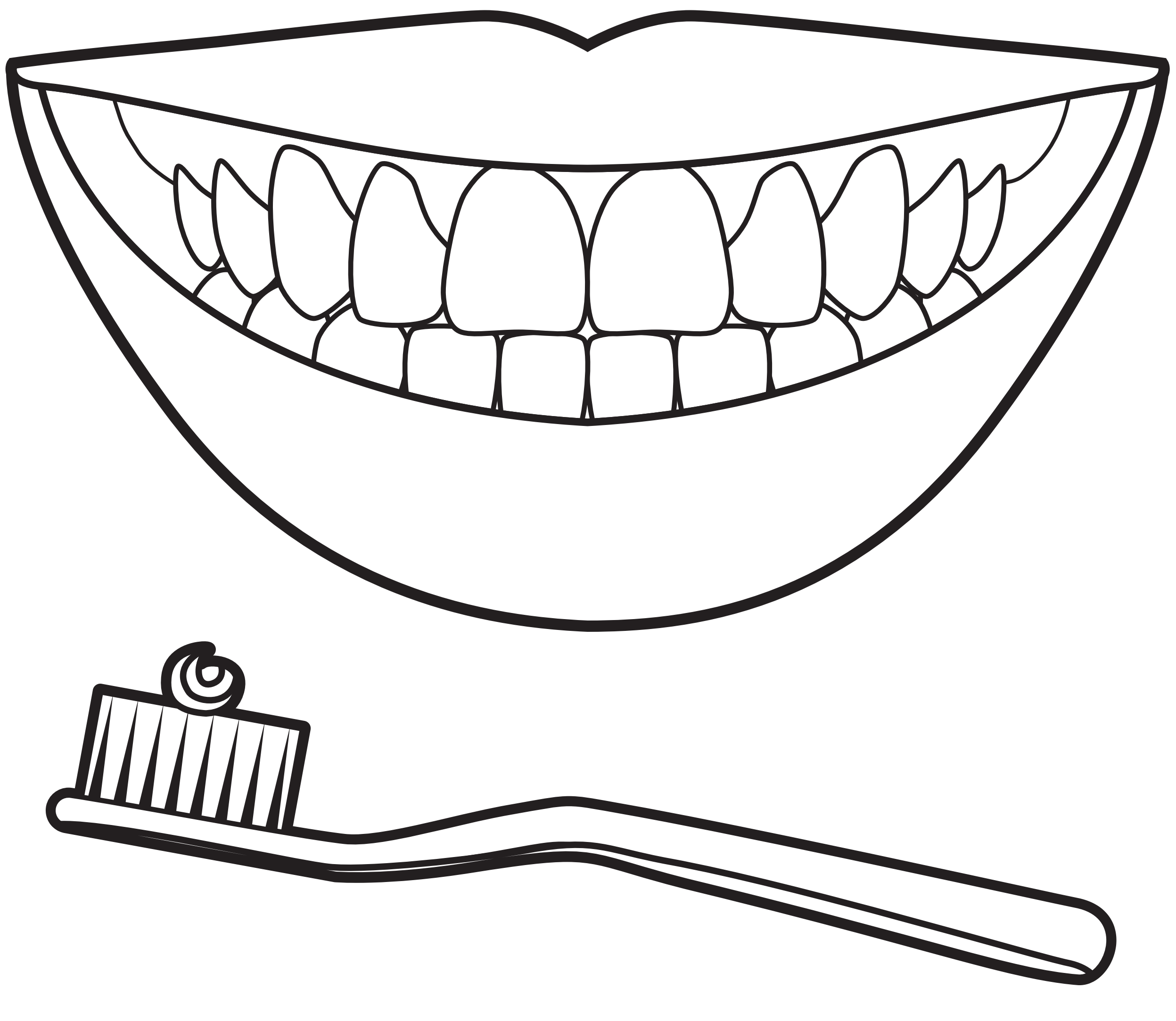
ማስታወሻ ለወላጆች እና ለአሳዳጊዎች

የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማእከል ወላጆች ልጆች ጥርሳቸውን መንከባከብ ስለሚችሉባቸው መንገዶች ከልጆቻቸው ጋር የሚነጋገሩበት አሳታፊ መንገድ ለማቅረብ ይህንን የተግባር መጽሐፍ አዘጋጅቷል። እንደ ጥርስን መቦረሽ፣ በጥርስ ማጽጃ ክር ተጠቅሞ ጥርስን ማጽዳትና የጥርስ ሐኪም አዘውትሮ መጎብኘት ያሉ መደበኛ የአፍ ጤንነት ልማዶች፣ የጥርስ መቦርቦርን ለመከላከል ሊረዱ ይችላሉ። ይህ የተግባር መጽሐፍ እድሜያቸው ከ 3-8 ዓመት ለሆኑ ህጻናት ይመከራል።

ከለር የመቀባት ተግባር

ጥርሶችዎን በፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና በየቀኑ ለሁለት ደቂቃ ያህል በቀን ሁለት ጊዜ ለመቦረሽ ያስታውሱ።

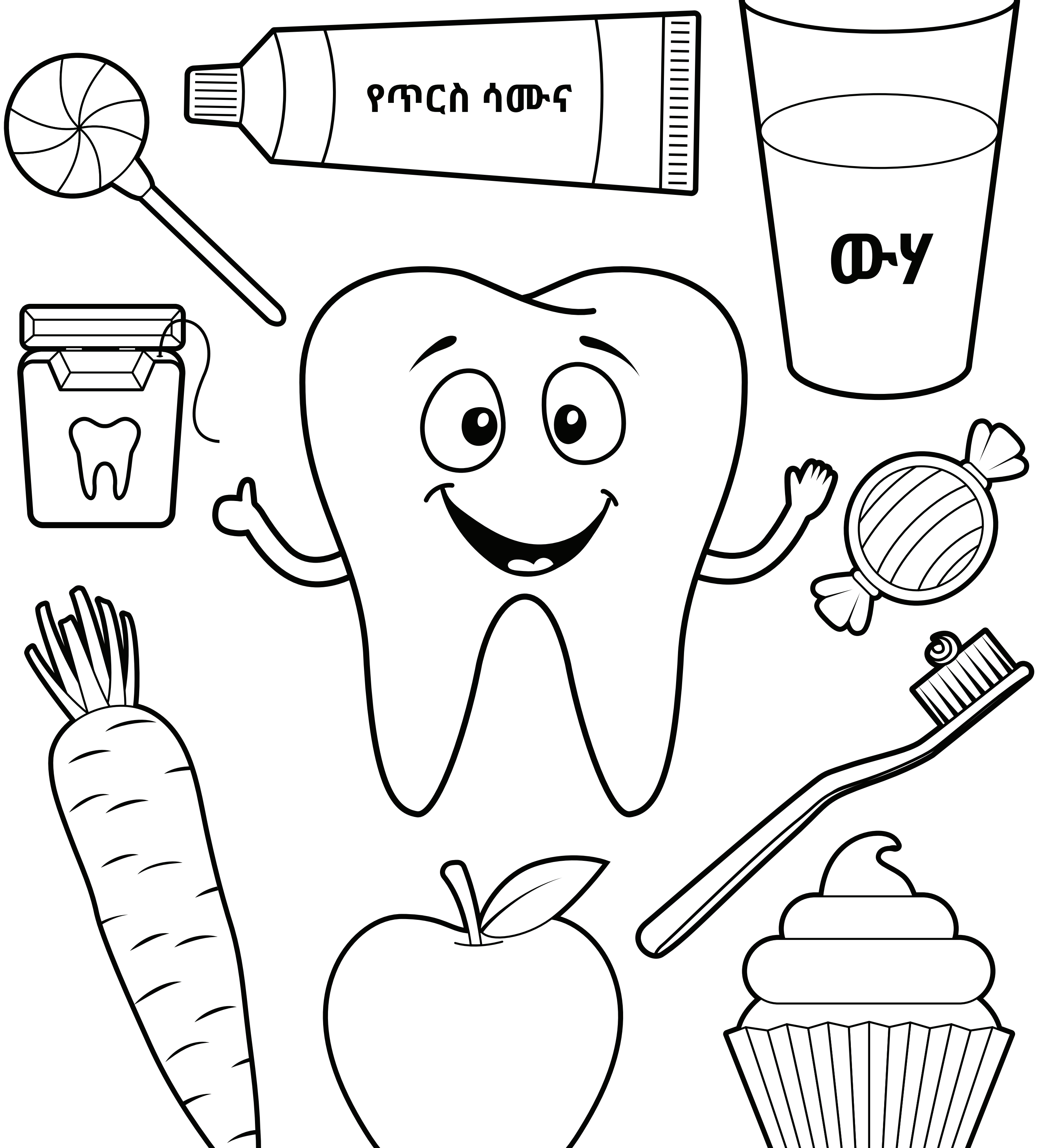
ከታች ያሉትን ጥርሶች በሚወዱት ከለር ይቀቡ!



በዚህ ሥዕል ውስጥ ምን ያህል ጥርሶች መቦረሽ እንዳለባቸው መቁጠር ይችላሉ? ______

ጥርስዎን ከመቦርቦር ይከላከሉ!

ለጥርሶችዎ ጥሩ የሆኑትን ነገሮች ከለር ይቀቡ እንዲሁም ለእርስዎ በማይጠቅሙ ነገሮች ላይ **X** ምልክት ያድርጉ።

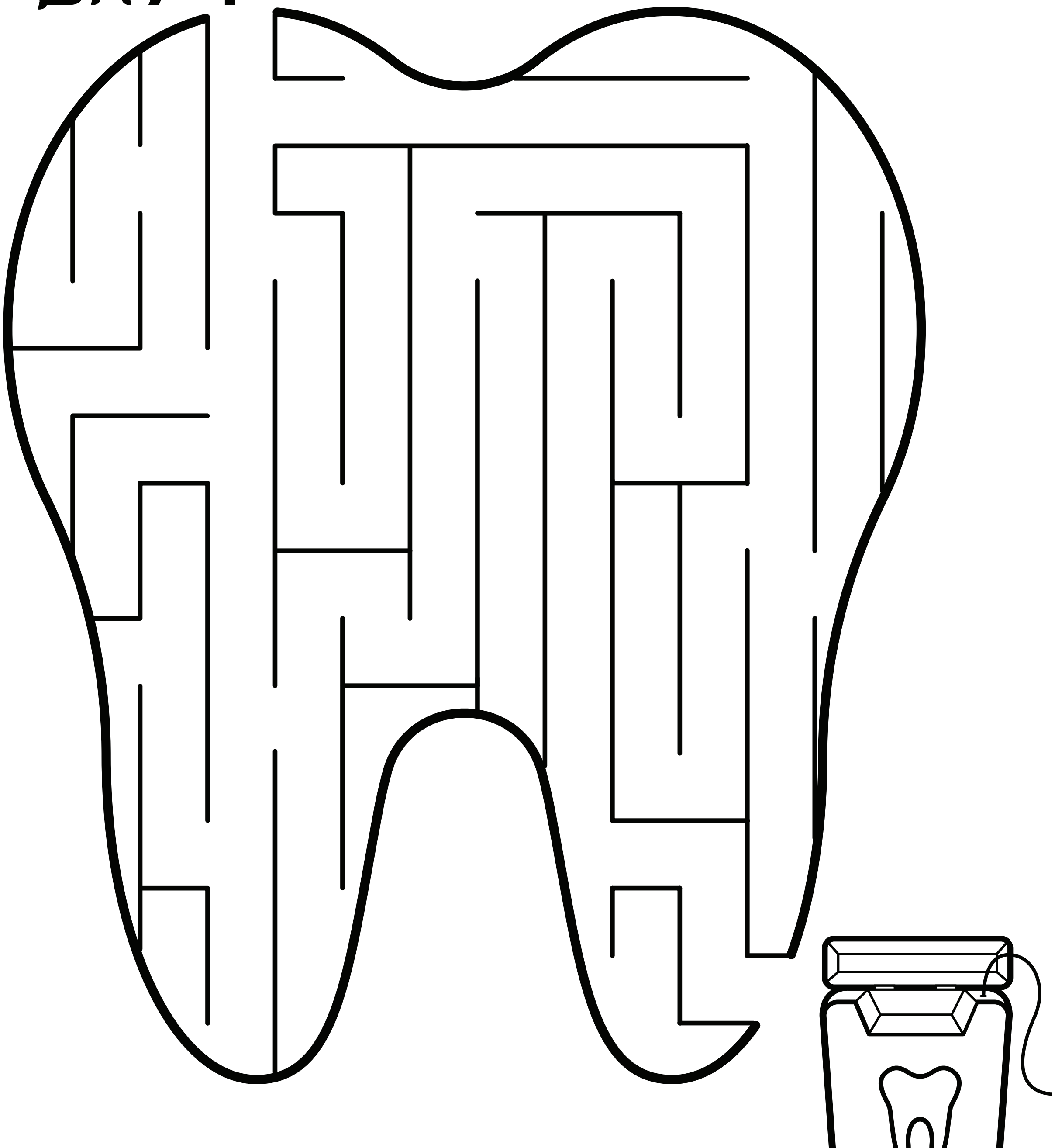


የጥርስ ጠመዝማዛ መስመሮች ያሉት ተግባር/ጨዋታ

በየቀኑ ጥርሶችዎን በጥርስ ማጽጃ ክር ማጽዳት እንዳለብዎ አይርሱ።

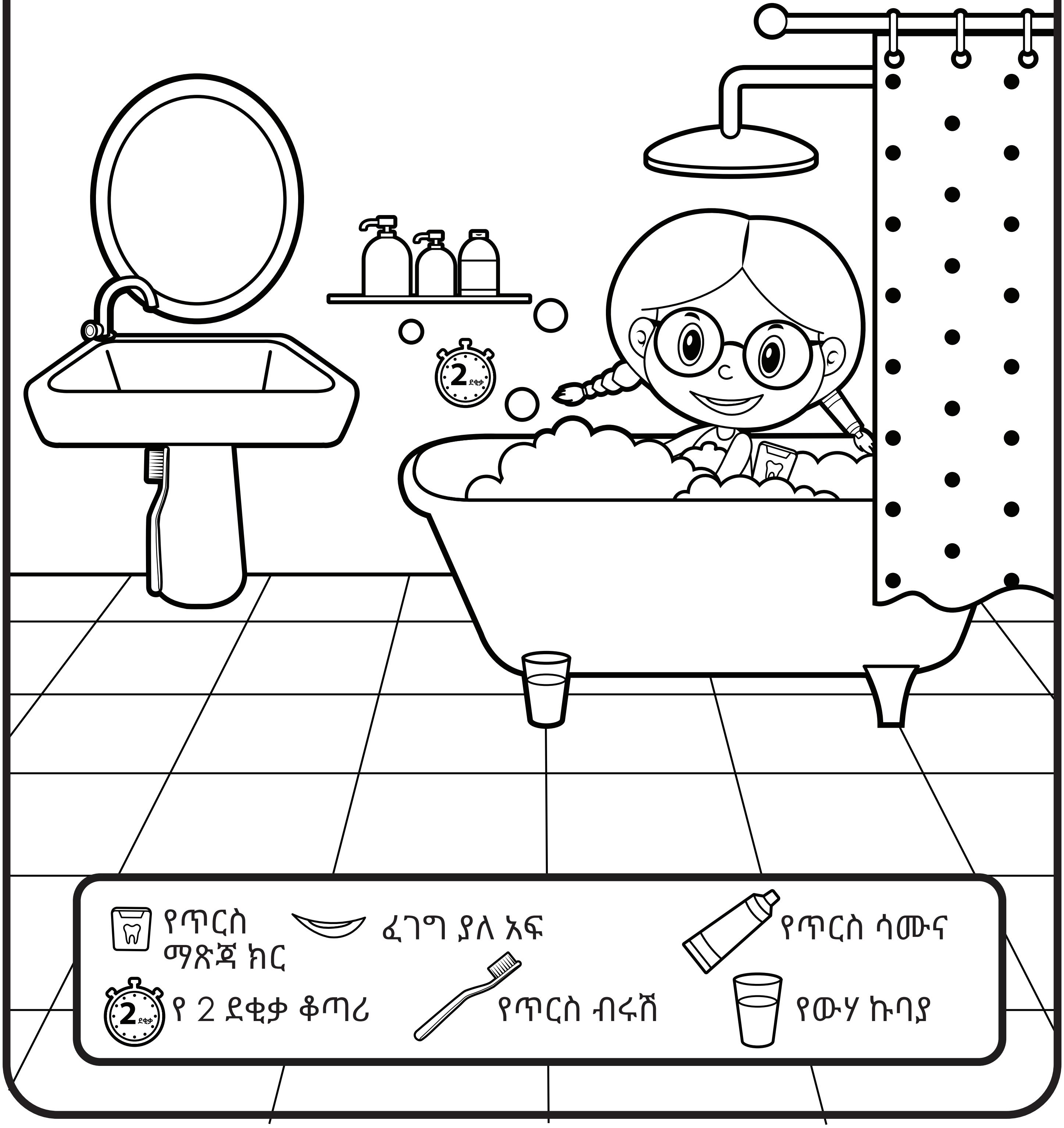
የጥርስ ማጽጃ ክሩን ሙሉ በሙሉ በጥርሱ ዙሪያ እንዲደርስ መርዳት ይችላሉ?

ይጀምሩ



መፈለግ እና ማግኘት

በዚህ ሥዕል ውስጥ እነዚህን የተደበቁ ዕቃዎች ማግኘት ይችላሉ?

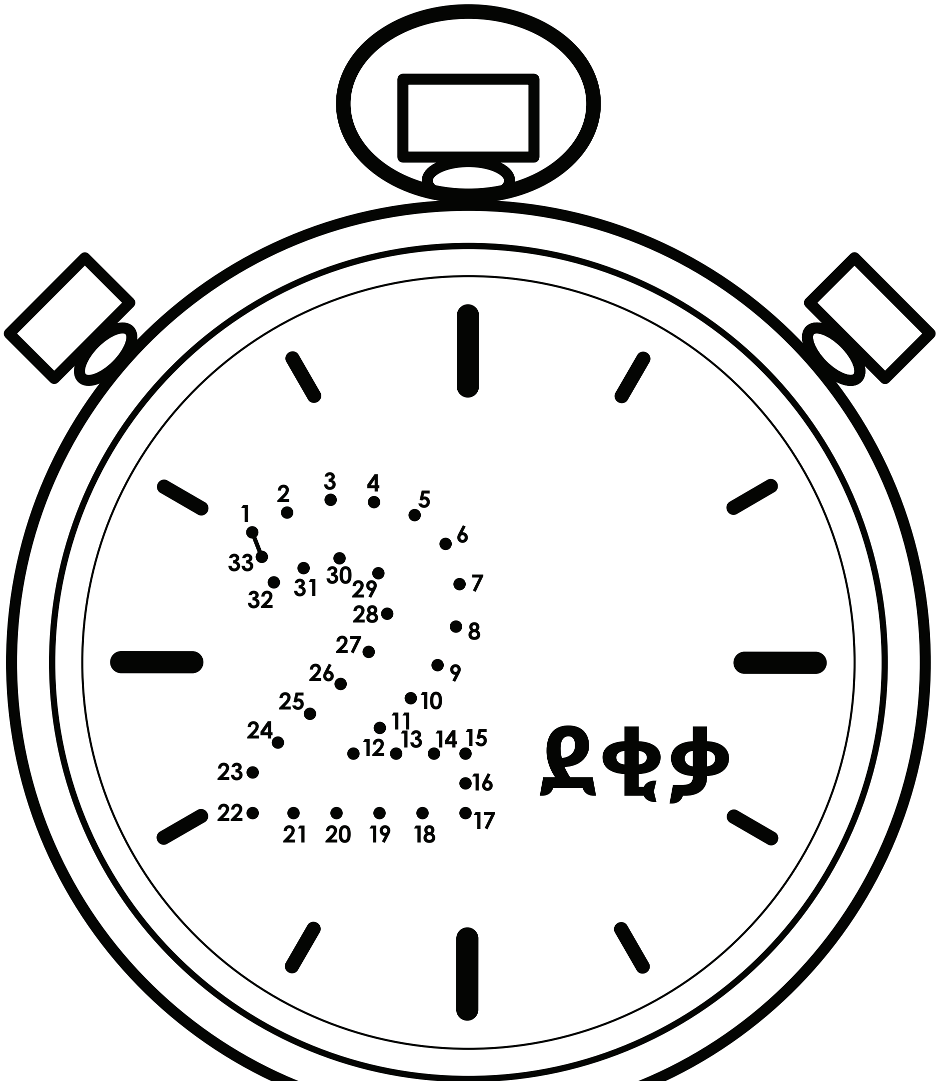


ነጥቦቹን ያገናኙ

ጥርስዎን ጠዋትና ከመኝታ በፊት ቢያንስ ለሁለት ደቂቃ ያህል መቦረሽ እንዳለብዎ ያውቁ ነበር? ጥርስዎን በሚቦርሹበት ጊዜ የሚወዱትን መዝሙር ለሁለት ደቂቃዎች ማዳመጥ ሊረዳዎ ይችላል።

ጥርስዎን በሚቦርሹበት ጊዜ ሁሉ መዝሙርዎን ወይም የሰዓት ቆጣሪዎን ለሁለት ደቂቃ ያህል ይሙሉ። እንዲህ ማድረግ በጥርስዎ ላይ ሊኖሩ የሚችሉትን ጀርሞች በሙሉ ለማስወገድ ይረዳል።

የአፍ ጤንነት ጀግና ይሁኑ! ጠቃሚ የጊዜ መቆጣጠሪያ መሳሪያ ለማግኘት ነጥቦቹን ያገናኙ።



እዚህ ይቅደዱ

ታላቅ ሥራ!

____

(የእርስዎ ስም)

ስለ አፍ ጤንነት ብዙ ነገር ተምሯልራለች!

የአፍ ጤንነት ጀግና ለመሆን የሚከተሉትን ማድረግ ያስታውሱ፡-

- ጥርስዎን በቀን ሁለት ጊዜ ይፋቁ!
- ጥርስዎን በየቀኑ በጥርስ ማጽጃ ክር ያጽዱ!
- ስኳርነት ያላቸው ምግቦች ከመመገብ ይልቅ አትክልትና ፍራፍሬ ይመገቡ!
- በውስጡ ፍሎራይድ ያለውን የቧንቧ ውኃ ይጠጡ!
- የጥርስ ሀኪምዎን በመደበኛነት ይጎብኙ!

የተማርኳቸው ጥቂት ነገሮች እነዚህ ናቸው፡-

1 ________________________

2 ________________________

3 ________________________