

# Koj Kuaj Menyuum Hniav Li Cas?

Txhua hnuv thaum koj tu menyuum cov pos hniav:

- ✓ Qhau menyuum taub hau rau ntawm koj ncej puab ces mam ntxi daim dis ncauj.
- ✓ Kuaj tshooj hniav saum toj sab hauv mus rau sab nraud tib si. Ces mus rau tshooj sab hauv.
- ✓ Yog koj pom muaj tej tee dawb, daj los dub nyob ntawm cov hniav, coj nws mus ntsib kws kho hniav



# Koj Yuav Ua Li Cas?

Coj menyuum mus cuag kws kho hniav uantej muaj **1 xyoos**. Kev nrhiav kws kho hniav:



- Nug menyuum tus kws kho mob pab yus
- Nug tej phooj ywg, cov txheeb ze, los cov nrog yus ua hauj lwm
- Yog koj muaj Medi-Cal, hu rau Denti-Cal 1-800-322-6384 or [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov)
- Hu rau California Dental Association 1-800-CDA-SMILE (232-7645) los yog [www.cda.org/PublicResources/FindaDentist](http://www.cda.org/PublicResources/FindaDentist)
- Hu CHDP, khoos Kaas Tivthaiiv Kabmob rau menyuum yaus, hauv Tsev Soj Ntsuam Kev noj Qab Haus Huv [www.dhcs.ca.gov/services/chdp](http://www.dhcs.ca.gov/services/chdp)

# Tivthaiiv Txhob Pub Menyuum Hniav Lwj

## Koj puas xav tau zoo li no?

Hniav Lwj



Menyuum Mob Hniav



LOS YOG

## Koj puas xav tau zoo li no?

Hniav thiab Pos Hniav Ruaj



Menyuum Tsis Mob Hniav



## Menyuum Hniav Tseem Ceeb!

- Zom Zaub Mov
- Hais Lus
- Luag
- Kaj Siab
- Nyob Zoo
- Npaj Tos Cov Hniav Yuav Plhis Tshiab

# Hniaiv Lwj Yog Dabtsi (Hniaiv khis)?

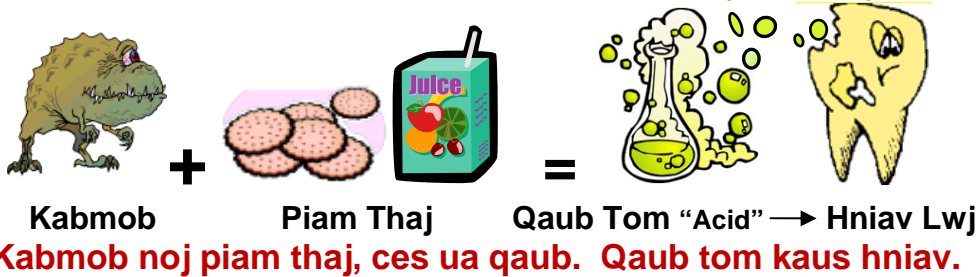
Nws yog ib tug mob uas los ntawm cov kabmob hniaiv qawj hauv qhov ncauj.

Pib thaum thawj tus hniaiv tshwm tuaj (Kab dawb saum tus hniaiv npuas nkaus daim dig pos hniaiv)

Tsim kev mob, ua paug thiab hniaiv puas ntsoog



# Vim Li Cas Hniaiv Thiaj Lwj?



## Kabmob

Kabmob hniaiv lwj kis tau rau koj tus menyuam los ntawm koj lub qhov ncauj.

### Txhob Koom Siv:

- Khob
- Pas Nqus Dej
- Diav/Diav Rawg
- Pas Txhuan Hniaiv

Txhob muab koj lub qhov ncauj "ntxuav" lub txiv mis yaa uas menyuam npuav.

## Piam Thaj

Thaum piam thaj nyob ntawm cov hniaiv, hniaiv pib lwj, tshwj xeeb yog tias koj tus menyuam:

- Npuav raj mis pw tsaug zog
- Npuav rawv lub raj mis lossis lub khob tas hnuv

### Piam thaj nyob rau ntawm:

- Mis nyuj/Mis mos
- Cereal
- Kuas txiv
- Dej qab zib "Soda"
- Kua qab zib
- Tshuaj noj
- Qhaub noom, Crackers, Chips

# Koj Yuav Ua Dabtsi Tivthaiiv Menyuum Cov Hniaiv?

## Tu koj cov hniaiv:

- Txhuan txhua tas kis thiab uantej yuav pw thiab muab hlua dig cov ki hniaiv
- Ntsib kws kho hniaiv ib xyoos ob zaub
- Noj khoom qab zib, thiab nplaum, dej haus qab zib thiab kua piam thaj kom tsawg
- Ntsuas cov gum tsis muaj piam thaj muaj "xylitol" tom qab noj mov thiab khoom txom ncauj tas

**Tshuaj Txhuan Hniaiv Fluoride (luaj lub hnoob taum)**



## Tu koj tus menyuum cov hniaiv:

- Muab niam kua mis lossis mis menyuum mos tso hauv raj mis nkaus xwb
- Txwv noj lub raj mis uantej muaj lb xyoos. 6 hli-pib siv lub khob



- Coj menyuum mus ntsib kws Kho hniaiv uantej hnuv nyoog lb xyoos, ces 6 hli ib zaug tom qab
- Nug kws kho hniaiv txog cov tshuaj pleev hniaiv ruaj fluoride varnish thiab cov ua kua/tshuaj ua lub

**Tshuaj Txhuan Hniaiv Fluoride (Luai Li Lub Txhuv Nplej)**

