

## Nausem/Bawhte caah Ha lei Thlopnak Tinhmi

### Sut tung

- Nau no ha fahnak pawl hrial ding ah.
- A nuammi, tihnung lomi ha lei thlopnak theihternak ding ah.
- Ha tha tein i teihnak le kamfawpnak caan sernak ding ah.

### Ngakchia Ha Rungruleinak

Ngakchia ha rawhnak cu pehzul in hnuk, ngakchia dinmi dinhang, thingthei hang, a nemmi hang, silole ngakchia i a dawpnak thawl chung ummi cini dat pawl nih an canter.

- Ngakchia a ha thumi pawl cu ihcaan silole chikhat hngilh hlan deuh ah mah dinhang pawl caan hmuaan in pekmi an si, ha pawngrawng ah rungrul i ser ding ah caan a um.

Ngakchia ha rungrul eimi cu a rang in khawfi muici ah duhsah in aa thleng.

### Hrial ding thil pawl

- Ngakchia a hmur cung ah hnamhnak kha hrial. A tha lo mi rungrul chawnhnak, ha thutnak pawl a canter tu cu, nu le pa nih an fa no sin ah an pek khawh.
- Ngakchia i a hmur ah banh tawnmi dawpnak kha thianh ding ah kaa ah chiah hnu ah ngakchia pek thannak kha hrial.
- Ngakchia kha an ha teih hnu ah silole chikhat an i hngilh caan silole ih caan hrawng ah hnuk, thingthei hang, silole a dang dinhang pakhat khat peknak kha hrial mah nih hin ngakchia ha rungrul eiknak a phak ter khawh.
- A bangmi silole cini dat tammi rawl pawl kha hrial hna. Mah a bangmi rawl pawl silole muthai pawl nih ha rungrul einak pawl an canter khawh. A hramthok ha rungrual einak cu ha cung ah a rangmi deh pawl a



Hramthok lei ha

A zatawk ha thutnak

Fak piin ha thutnak

## Ngakchia Ha Thutnak Khamnak Lam 5

<p>Na fa he hmanmi i hrawm hlah silole “a thiangmi” nau kaa ah chiahmi kha na kaa ah chia hlah. Ha kuat tertu rungrul pawl na fa sin ah na chawnh khawh.</p>	<p>Ngandam tein ei law flouridate aa telmi ti ding.</p>
<p>A Voikhatnak ha lei zohnak kalnak kum 1 a simi nak hnu deuh lo.</p>	<p>Fluoride hateihnak sii hmang ha cu hani in an chuah le cangka in. Ngakchia pawl nih ammah tein ha an i teih khawh tikah, an ha teihter hna minute 2 nikhat ah voi 2.</p>
<p>Na ha siibawi kha rawl khainak i a kuami ha phanak pawl tuahnak kong hal.</p>	

#### Cherchan pawl:

1. Harris, N., Garcia-Godoy, F., & Nathe, C. (2009). Primary Preventive Dentistry. (7th Edition). New Jersey: Pearson Education.
2. American Dental Association. (2019). Na fah long theih ding fil 10. Kaa hin laak a si: <https://www.mouthhealth.org/en/babies-and-kids/kids-quick-tips>
3. American Dental Association. (2019). Bawhte le ngakchia pawl. Kaa hin laak a si <https://www.mouthhealth.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>
4. Food and Drug Administration (FDA) (2018). FDA nih ngandamnak lei hoosuannak, thanhennak ngcilhonak pawl ruang ah OTC benzocaine ha bei thili pawl hmannak cu a doh. Kas hin laak a si <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-takes-action-against-use-otc-benzocaine-teething-products-due-serious-safety-risk-lack-benefit>

# Bawhte le Ngakchia pawl caah Ha lei Zohkhenhnak

Ngakchia ii ha zohkhenhnak cu an ngandamnak a huap pi caah le an ha a pakhatnak a khoh hlaan ah a tha mi halei zohkhenhnak thawnak caah a biapi tuk.

Na fa he halei zohkhenhnak caan khiahmi tuah ding ah karhlaannak nih na fa i hmailei a ha ngandamnak a runven khaw



## Ngakchia caah Tuan te'n Ha lei Zohkhenhnak

- Ngakchia caah nifatin kaa thiannak tuanvo cu nulepa hna sin ah a um. Thiamsang pawl nih ha lei zohnak cu a kumkhatnak chung ah tuah ding in ruahnak an pek.
- Rawl le Sii lei Tlangtlatu hna nih langhtermi zeibantuk benzocaine min a simi hmahn hman **LO** ding in ral rin an pek : Baby Orajel, Orajel, le kum 2 tang ngakchia caah Orabase Paste.
- Rawl pek dih ah, a rawl taangmi pawl kha thilpuan a nemmi in ha a khohnak ding hmun ah hnawt hna. Mah nih hin ha ni thianhnak caan a ser.



Kutdong Brush

- Ha khoh hram aa thok tik ah, nifatin a thurmi hnawhnak cu a herh hrimmi a si ii kutdong bursh hi hman khawh a si.
- A hlaankan runvenak can ah, fluoride ha sii pawl cu kum 3 tang ngakchia pawl sin ah hman lo ding a si.
- Ngakchia kha ih hlaan ah hnuk thawl na pek a si ahcun, ti lawng pe. Hnuk le a dang cini dat aa telmi dinhang pawl nih ha cung ah an taan ahcun hakuatnak an chuah ter khawh.

### Zeitik ah dah ngakchia ha a chuah?

Ngakchia ha pawl cu Ha ni in an rak chuah tik ah, ngakchia nih ha ni puarnak silole fahnak a ton khawh. An ha ni kha a hmemi, a thiangmi, le a daimi thilpuan tawlnak in duhsah te'n hnawhpiaknak a daih ter khawh.

American Academy of Pediatric Dentistry  
nih ngakchia pawl cu an voi  
Inak chuahni silole an ha  
khoh hmasa bik hnu thla 6 ah  
ha siibawi sin kal ding in  
ruahnak an pek.

Zei ha pawl dah a um ii  
zeitik ah dah a si?

## Ngakchia pawl caah Ha Teih Ningcang

- Ngakchia ii a pakhatnak ha a khoh tik ah a nemmi a kum he aa tlakmi brush hmannah thok.
- Nikhah ah a tlawm bik voi 2 minute 2 teih.
- Ngakchia pawl nih a zapi te ah ha 20 an ngeih lai. An hrin ha cu khainak, holhnak caah, le upa ha caah tha tein hmunhma umnak i sernak ah an biapi tuk.

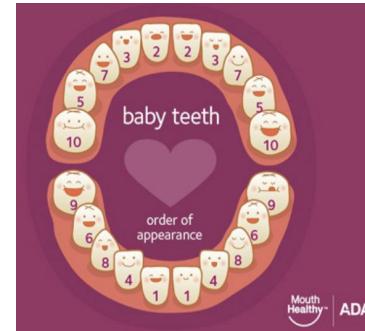


Pea size amount  
for children 3 to 6

- Brush teihnak nih ha cu 45 degree ha ni lei ah aa tinh tik ah duh sah tein teih silole ha ni hrawng ah ha teihnak in duhsah te'n hnawr.
- Ha ii a hmai vialte teih dih. Ha teihnak tuah daan cu ha cung ah aa sermi thurhnawm pawl thawn ding ah a biapi tuk.
- Ha chuah hram aa thok in, nifatin kamfawpnak thok.

### Na fa na phei cung ah chiahnak cu a thami, a nuammi, le fimchimtu a si kho.

- A tu zei dah na tuah lio timi kha chim hna law zeidah na hmuh timi piah hna.
- Mah nih an caah thutnak a timtuah piak hna lai.
- Na fa kha a ha na teih lio ah caan khiahnak (timer) tleihernak nih cawlcanghnak na tuahmi he an i pehtlai deuh in a ruah ter hna lai.
- A ha na teih lio ah nangmah he a tleihnak tleih ter hna. Mah lam in hin cawlcanghnak caah an khaansar khawh deuh.
- An duh bikmi lenteccelhnak samram kha len te celh pah in an ha teihernak in cawn ter hna.
- 



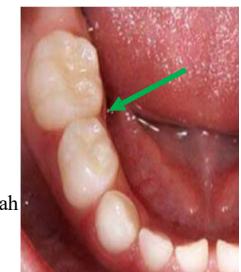
## Ngakchia pawl caah Ha Hnawrnak Ningcang

- Ha a khoh tik ah ha karlak pawl ii a taangmi rawl pawl laak ding cu a har ngai kho, mah ruang ah hin ha hnawrnak hi ha teihnak tluk tein a biapi ve.
- Ha pakhat le pakhat an i tawng tiah na theih tik ah ha hnawrnak thok. Ngakchia ha vialte cu kum 2 le 3 karlak ah a um dih awk a si. A tang lei zayar nih hin zeitik ah dah ha aa sem ii a tlongh timi a langh ter.



- Tungniam tungsan (seesaw) cawlcangh daan hmang in, duh sah tein ha karlak hnor. Tinhmi hmun phak a si tik ah (ha tonghnak hmun) ha kha temnak in C-pungsan ser law ha a thian hlaan lo a cung in a tang ah hnor. Lei ii a hnu le hmai pahnih ning in nolh.

- A tang lei fei a hringmi nih hin ngakchia ha pawl karlak ii aa hlatnak a langh ter. Mah hi nifatin hnornak ding hmun a si a ruang cu hateihnak lawng nih ha kar lak ii a taangmi rawl pawl a thawn kho lo.
- Ha hnawrnak fung cu ngakchia pawl caah



A Cung lei Ha pawl	Ha Khohnak	Ha Tlonghnak
A laifang kaohnak ha	Thla 8-12	Kum 6-7
A kam lei kaohnak ha	Thla 9-13	Kum 7-8
Ui ho (cuspid)	Thla 16-22	Kum 10-12
Pakhatnak rawlkhainak hapi	Thla 13-19	Kum 9-11
Pahnihnak rawlkhainak hapi	Thla 25-33	Kum 10-12
Tang lei Ha	Ha Khohnak	Ha Tlonghnak
Pahnihnak hapi	Thla 23-31	Kum 10-12
Pakhatnak hapi	Thla 14-18	Kum 9-11
Ui ho (cuspid)	Thla 17-23	Kum 9-12
Pakhatnak rawlkhainak hapi	Thla 10-16	Kum 7-8
Pahnihnak rawlkhainak hapi	Thla 6-10	Kum 6-7