

አገዳሲ ምክር፡ ንኣስናን ህጻናት

ንውሉድኩም
ንግሆን ምሽትን
ፍሎር ዘለዎ
መሕጸብ ስኒ
ጌርኩም
ኣስናኩ/ና ሕጸቡ፡



ፍሎር ዘለዎ
መሕጸብ ስኒ፡
ኣስናን ንክይባላሽን
ንክድልድልን
ይሕግዝ።



ማይ እቲ ዝበለጸ
መስተ ኢዩ፡ ካብ
ማይ ቡምባ
ምጥቃም ከኣ
ተመራጺ ኢዩ።



ከምልሙድ ግበርም



ስኒ፡ ብፍሎር ዘለዎ መሕጸብ ስኒ ንግሆን ምሽትን ምሕጸብ፡



ውሉድኩም ምስ ጽፋይ ጽኒ ምድቃስ፡



ኣስናን ብዝወሓደ ኣብ መንጎ ናይ ምምጋብ ግዜ፡ ንክልተ ሰዓት ዕረፍቲ ይድልዮ።



ውሉድኩም እንተ ደኣ ጸሚኡ/ኣ፡ ማይ ምስታይ ይድሊ።

ምቡኹባኽ(karies) እንታይ ኢዩ?

ምቡኹባኽ፡ ከም ምንኳል ንዝተበላሸወ ስኒ ኢዩ።

ስለምንታይ ምቡኹባኽ ስኒ ይጋጥም?

ገለ ሓሳኹ፡ ኣብ ኣፍና ነቲ ዝስተን ዝተበላዕን ምቁር ነገር፡ ናብ መጺጽ ቀይሮም፡ ንኣስናን ይምርዝዎ'ሞ ብድሕሪ'ዚ ንኣስናን ይባክቡኹም።

ብዙሕ ሽኮር ኣበይ ይርከብ?

- ምቁር መስተ ከም ኮካ-ኮላን ካልእ ልስሉስ መስተን
- ምቁር መስተ/(saft)
- ሽኮራዊ ቡን ወይ ሻኒ
- ካረሜላ፡ ብሽኮቲ፡ ወይ ውን ጀላቶ
- መዓር ወይ ዝነቐጸ ፍሬታታ

ካብ ሽኮር ዘለዎም ነገራት፡ ኣብ ሰሙን ኣደ ግዜ ምጥቃም

ኣስናን ክልተ ሰዓት ዕረፍቲ ካብ መግቢ ምስ ዝወስዱ ጽቡቕ እዩ

ሳሕቲ ሽኮር=
ውሉድ
ምቡኹባኽ ስኒ



ብተደጋጋሚብ
ሽኮር ምጥቃም=
ዓቢ ኣደጋ-
ንምቡኹባኽ ስኒ