

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

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 thawknak 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



Cherchan pawl:

¹Harris, N., Garcia-Godoy, F. & Nathe, C. (2009). Primary Preventive Dentistry. (7th Edition). New Jersey: Pearson Education.

²American Dental Association. (2019). Nu fih hlawng ching ding hial 10. Kaa hin laak a si: <https://www.mouthhealth.org/en/babies-and-kids-kids-quick-tips>

³American Dental Association. (2019). Bawhte le ngakchia pawl. Kaa hin laak a si: <https://www.mouthhealth.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>

⁴Food and Drug Administration (FDA) (2018). FDA nih ngandamnak lei hnorsuannak, thathemnak ngeihlonak pawl ruang ah OTC benzocaine ha lei thilri palw hmannaak cu a doh. Kaa 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>



Ngakchia caah Tuan te'n Ha lei Zohkhenhak

- Ngakchia caah nifatin kaa thiannak tuavo 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 hmanh 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 hmannak thok.
- Nikhat 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, hollhnak 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 zeidah na tuah lio timi kha chim hna law zeidah na hmuh timi piah hna.
- Mah nih an caah thutnak a timtuhah piak hna lai.
- Na fa kha a ha na teih lio ah caan khiahnak (timer) tleihternak 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 lencecelhnak samram kha len te celh pah in an ha tleihternak 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 hman 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