

# ስለ ጥርስ ያሰቡ

## በመንገዱ ላይ በእያንዳንዱ እርምጃ



### ለህጻንዎ ከጅምሩ ጤነኛ ጥርስ ይስጡት። ቀላል ነው!

- ❖ የህጻኗን ጥርስ ቀስ ብለው በቀን ሁለት ጊዜ ይቦርሹ። ጥቂት መጠን ያለው ፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና ይጠቀሙ።
- ❖ በልደትዎ ቀን ህጻንዎን ወደ የጥርስ ሐኪም ይውሰዱ። መደበኛ ምርመራዎችን እንደሚመከረው ይቀጥሉ።
- ❖ የጥርስ መበስበስ በባክቴሪያ አማካኝነት ይከሰታል። ባክቴሪያው ከእርስዎ ህጻንዎን “ሊይዘው” ይችላል።
  - ❖ የጥርስዎን ጤንነት ይጠብቁ።
  - ❖ ኩባያዎችን እና ማንኪያዎችን አያጋሩ።
- ❖ በጠርሙሶች ወይም መጠጫ ኩባያዎች ውስጥ ውኃ፣ ወተት ወይም ፎርሙላ ብቻ ያድርጉ።
- ❖ ህጻንዎን ከጠርሙስ ወይም መጠጫ ኩባያ ጋር ወደ መኝታ አይውሰዱ።
- ❖ ጁስን ጨምሮ ጣፋጮችን፣ መክሰሶችን እና ስኳራማ መጠጦችን ይገድቡ።

ሜዲኬይድ እና የልጆች ጤንነት የዋስትና ፕሮግራም (CHIP) እንደ ጥርስ ማፅዳት፣ መርመራዎች፣ ኤክስ-ሬዮች፣ ፍሎራይድ፣ የጥርስ ማሸጊያዎች እና መሙያዎች ያሉ የልጆች የጥርስ ሕክምና አገልግሎቶችን ይሸፍናሉ። ልጅዎ ብቁ ልትሆን ትችላለች!

ልጅዎን ለማስመዝገብ ወደ **1-877-KIDS-NOW (543-7699)** ይደውሉ ወይም **InsureKidsNow.gov**ን ይጎብኙ። አስቀድመው ተሸፍነዋል? በአቅራቢያዎ የጥርስ ሐኪም ለመፈለግ እና ዛሬውኑ ለጥርስ ሐኪም ቀጠሮ ለማስያዝ በ **InsureKidsNow.gov** ላይ ያለውን የጥርስ ሐኪም ፈላጊ ይጠቀሙ።

