

# ስለ ጥርስ ያሰቡ

## በመንገዱ ላይ በእያንዳንዱ እርምጃ



### ለህጻንዎ ከጅምሩ ጤነኛ ጥርስ ይሰጡት። 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 ጤነነት ይጠብቁ።
  - ✦ ኩባያዎችን እና ማንኪያዎችን አያጋሩ።
- ✦ በጠርመሶች ወይም መጠጫ ኩባያዎች ውስጥ ውኃ፣ ወተት ወይም ፎርሙላ ብቻ ያድርጉ።
- ✦ ህጻንዎን ከጠርመሶች ወይም መጠጫ ኩባያ ጋር ወደ መኝታ አይውሰዱ።
- ✦ ጁስን ጨምሮ ጣፋጮችን፣ መክሰሶችን እና ስኳራማ መጠጦችን ይገድቡ።

ሜዲኬይድ እና የልጆች ጤነነት የዋስትና ፕሮግራም (CHIP) እንደ ጥርስ ማፅዳት፣ መርመራዎች፣ ኤክስ-ሬዮች፣ ፍሎራይድ፣ የትርስ 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።

