

# አገዳሲ ምክር፡ ንኣስናን ህጻናት

ንውሉድኩም  
ንግሆን ምሽትን  
ፍሎር ዘለዎ  
መሕጸብ ስኒ  
ጌርኩም  
ኣስናኑ/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 ዝተባላዕን 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 ሓደ ግዜ ምጥቃም

## ኣስናን ክልተ ሰዓት ዕረፍቲ ካብ መግቢ ምስ ዝወስዱ ጽቡቕ እዩ

ሳሕቲ ሽኮር=  
ውሉድ  
ምቡኹባኽ ስኒ



ብተደጋጋሚብ  
ሽኮር ምጥቃም=  
ዓቢ ሓደጋ-  
ንምቡኹባኽ ስኒ