



# သွားတိုက်ပုံ/သွားတိုက်နည်း

နညံ့သည့် သွားတိုက်တံ နှင့် ဖလူအိုရွိုက် ပါဝင်သည့် သွားတိုက်ဆေးဖြင့် တစ်နေ့ ၂ ကြိမ် တိုက်ပါ။ ထွေးထုတ်ပါ။ ရေဖြင့် မဆေးပါနှင့်။

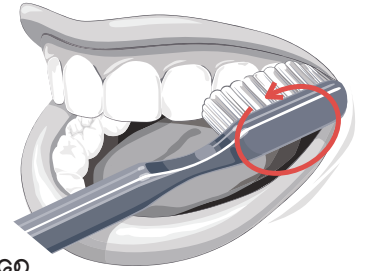
## 1 မှန်ကန်သောထောင့်

သွားဖုံးနှင့် သွား ထိနေ သည့်နေရာသို့ ၄၅ ဒီဂရီ စောင်းပြီး သွားတိုက်တံ အား ဘေးတိုက်အနေ အထားကိုင်ပြီး စတင် တိုက်ပါ။



## 2 မှန်ကန်သော လှုပ်ဆောင် ချက်

သွားပွတ်တံသည် သွားနှင့် သွားဖုံး နေရာနှစ်ခုလုံးအား ထိမိစေရ မည်။ သွားတစ်ချောင်းစီ၏ မျက်နှာပြင်အားလုံး ရောက်ရှိစေ ရန် ညင်သာသော စက်ဝိုင်းပုံ သဏ္ဍာန် လှုပ်ရှားမှု အသုံးပြုပါ။



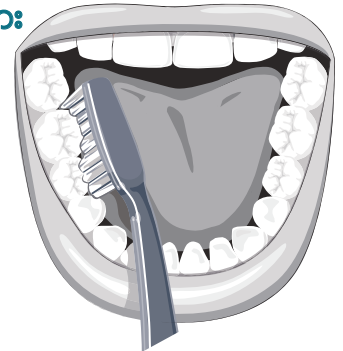
## 3 အပြင်မျက်နှာပြင်များ

နောက်တစ်ဖက်မကူးခင် သွားတစ်ချောင်းချင်းစီ ၁၀ စက္ကန့် အသုံးပြုပါ။ အပေါ်၊ အောက်သွားများ သန့်ရှင်း သည့်တိုင်အောင် ထပ်ခါ ထပ်ခါလုပ်ပါ။



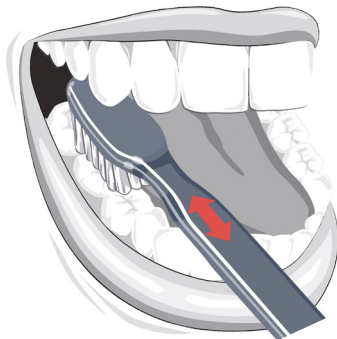
## 4 အတွင်းမျက်နှာပြင်များ

အပေါ် / အောက်သွား အားလုံး၏ အတွင်း မျက်နှာပြင်အားလုံး တိုက်မိစေရန် စက်ဝိုင်း ပုံသဏ္ဍာန်လှုပ်ရှားမှု အသုံးပြုပါ။



## 5 ကိုက်ဝါးသည့် မျက်နှာပြင်များ

အပေါ် / အောက် သွားများ သန့်ရှင်း စေရန် သွားပွတ်တံအား ရှေ့/ နောက် အသုံးပြုပါ။



## 6 လျှာအား သွားတိုက် ပေးပါ။

အနံ့ဆိုးများထွက်စေနိုင်သည့် မှိုများဖယ်ရှားရန် အနောက်မှ အရှေ့သို့ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။



အခြားသိလိုသည့်အချက်အလက်များအတွက် သင့်၏ သွားဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အချက်အလက်များပိုမို သိရှိလိုပါသလား သို့မဟုတ် သဘောထားမှတ်ချက် ပေးလိုပါသလား?

ဤစာရွက်စာတမ်းအား တောင်းခံလိုပါက မျက်မမြင်လက်ရေးစာ၊ အသံတိမ် သို့မဟုတ် အီလက်ထရောနစ် ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည်။

✉ Communications Officer, Dental Health Services  
 Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983

@ publications@dental.health.wa.gov.au

☎ (08) 9313 0555

🌐 www.dental.wa.gov.au

