

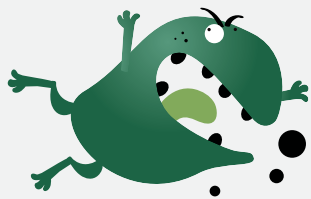
Tiv thaiv tau cov kab noj hniav uas tsim los ntawm tej hom kab (cov kab mob) nyob rau hauv koj lub qhov ncauj. Cov kab mob loj hlob rau txheej tshooj koj cov hniav hu ua plaque. Cov kab noj cov zaub mov uas koj noj, feem ntau yog cov qab zib (xws li cov qab zib ntawm cov txiv hmab txiv ntoo) thiab cov hmoov nplej siav (qhob cij, cov qos, cov txhuv, cov nplej zom, thiab tej yam zoo li ntawd). 5 feeb tom qab koj noj mov los yog haus dej tag nrho, cov kab mob pib tsim muaj cov kua qaub thaum lawv zom koj cov zaub mov. Cov kua qaub no ua rau koj cov txheej hniav saum toj to thiab nqus tawm cov khoom zoo. Ua rau muaj kab noj hniav.

Koj tsis yog yug tau los yeej muaj cov kab noj hniav. Cov kab mob no yog kis rau koj thaum koj tseem yau los ntawm tus neeg zov koj, feem ntau yog los ntawm koj niam los. Kom txo tau txoj kev kis kab mob rau koj cov me nyuam, tsis txhob sib qiv diav rawg, pas nqus kua dej los yog lwm yam uas yuav muaj qaub ncaug los tau rau.

## Kev Tiv Thaiv Hniav Lwj

- Siv tshuaj txhuam hniav muaj tshuaj fluoride los txhuam koj cov hniav ob zaug ib hnub twg
- Xuas hlua dig cov kis hniav txhua hnub lossis siv lwm yam tshuaj saib xyuas hniav hauv koj lub tsev los tu koj cov hniav
- Noj cov zaub mov thiab dej haus uas muaj piam thaj tsawg
- Mus ntsib koj tus kws kho hniav CDA tsis tu ncua kom ntxuav thiab ntsuam xyuas cov hniav
- Nug koj tus kws kho hniav txog:
  - cov tshuaj tiv thaiv hniav lwj, ib yam tshuaj pleev rau cov npoo hniav puas nram qab uas nquag pib lwj kom tiv thaiv tau cov hniav
  - cov xis nkoos thiab cov qhob noom hob muaj tshuaj xylitol
  - cov tshuaj fluoride tso rau cov hniav nrog rau cov tshuaj ci

## Kev Kho Hniav Lwj txheej txheems



Kab mob /Cov kab mob



Qab zib, Khoom noj, Dej haus, Piam thaj



Muaj kua qaub



Tus hniav zoo



Kua qaub



Muaj kab noj hniav