




SWEN DANTÈ pou TIMOUN

Swiv etap sa yo pou kenbe dan ou pwòp epi an sante.





BWÒS




 Bwose dan ou omwen de fwa pa jou. Li pi bon pou bwose dan ou apre dejene e anvan ou ale kouche.

 Itilize yon bwòs ki soup epi chanje l souvan e apre ou fin malad.

 Pase omwen 2 minit chak fwa w ap bwose. Bwose devan, dèyè ak sifas anlè chak dan nan sèk dousman. Pa bliye bwose lang ou.


 Sa ap ede kenbe dan w pwòp epi fre. Itilize bwòs ki genyen fliyori.

 Fliyori ki nan bwòs ou a ap ede prevni kari. Sonje, ou sèlman bezwen itilize yon kantite ki gwose yon pwa sou bwòs ou.

 Pa vale okenn pat dantifris. Itilize yon ti kantite pat epi pa bliye krache l.



FIL DANTÈ

 Pase fil nan dan ou chak jou to pou atenn kote nan dan ou bwòs ou a pa ka rive a epi kenbe jansiv ou an sante.

MANJE MANJE KI BON pou LASANTE

 Chwazi ti goute ki bon pou sante pou manje tankou fwi, legim, fwomaj, ak lèt. Pa bliye bwè dlo ki fliyore.



ALE KAY DANTIS OU A

 Ale kay dantis ou. Fè tcheke dan ou de fwa nan yon ane. Mande kisa ou ka fè pou kenbe dan ou an sante.

