

༤༧ འོ་མའི་ནད་དུ་ཐེ་མ་ཀར་བཞེས་ནས་མཚན་གང་སྤྱད་ཀྱང་འོ་མ་རྒྱུག་སྡོད་སྡོད་ནས་ཞག་རྒྱ་མེད་གང་ལ་ཟེར་ན་མངར་མེད་འོ་མ་དེ་སྤྱད་ཀྱི་ཁའི་ནད་རྒྱུག་པ་དང་འོ་མ་ནི་མིན་བུ་མེད་ལྷན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ལེགས་ཤོས་དེ་ཡིན་པས་སོ་ནད་དེ་སྤྱི་ཚུན་སྐད་ཐོག་། Nursing bottle decay ། ཟེར་བའི་ནད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོང་།

༤༨ བའག་མང་པོ་འབྲེན་པ་དང་རྗེས་རིགས་ངན་པ་ལྟན་འིང་ཁ་ནད་ལྷུང་རྒྱ་མེད།

༤༩ རྒྱལ་མང་དང་འབྲེན་མེད་མོ་སོགས་ཀྱི་སེའི་བར་ལ་རྒྱུན་པའི་རྩམ་རྒྱུག་གཙང་མ་བཟོ་མི་དུང་དེས་སོ་དང་སོ་རྩི་ལ་ལ་རྒྱུན་གཏོང་གི་དུ།

༥༠ རྒྱུག་ཅམ་རྗེས་སུ་བེངས་རེར་སེའི་སྤྱན་པར་བཞེན་ནས་སོ་དང་སོ་རྩི་ལ་གཙང་མ་བཟོ་དགོས་། Flossing །

༥༡ གཅིན་རྩི་འི་ནད་ཡོད་པ་རྣམས་ནས་སོ་རྩི་ལ་ལ་དམིགས་གསལ་དོ་སྦྱང་དང་གཙང་སྲུ་གནང་དགོས།

༡ མོ་རྩི་ལ་གྱི་ནད་། GUM DISEASE །

སོ་བསྐྱར་པོར་རྒྱང་ལམ་ནན་ནི་སོ་རྩི་ལ་ཡིན་འོན་ཀྱང་ཡོ་ན་ལཞི་བཅུ་ཡན་གྱི་རྒྱ་པོ་བརྒྱ་ཆ་དག་འབྲེན་པའི་སོ་རྩི་ལ་ནད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཚོའི་ཁའི་ནད་དུ་ཆག་པའི་མིན་བུ་མེད་མོ་ཚོར་ཚོན་མདོག་མེད་ལ་དེ་རྣམས་སེའི་ངོས་དང་ཡང་ན་སོ་དང་སོ་རྩི་ལ་དབྱེ་མཚམས་སུ་ཡོད་དམིགས་གསལ་བའི་མཁའ་བཟང་ལམ་དུ་གྲགས་ཀྱི་རིགས་ཡོངས་སུ་སྤོད་ཆེ་སོ་དང་སོ་རྩི་ལ་གྱི་ནད་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ཁའི་གྲོལ་ནད་ཀྱི་། Mouth Cancer ། ཟེན་ནས་སྡོད་ཐབས་མེད་པར་འགྱུར་གྱི་ཡོད་ལ་རྒྱལ་པར་དུ་མངར་མེའི་ནད་། Diabetes ། དང་རས་བཅུད་གཞན་པའི་ནད་། Malnutrition ། མོགས་ཡོད་རིག་ལ་སོ་རྩི་ལ་ནད་འགོག་སྲུང་རྒྱས་བྱུགས་རྒྱུ་བ་ཡོད།

སོ་དང་སོ་རྩི་ལ་མཚམས་ནས་བྲག་དོན་པའི་སྐབས་སོ་ལེགས་པོ་འབྲུབ་དང་དམིགས་གསལ་དོ་སྦྱང་སྡོད་དགོས་དེ་རྣམས་སོ་ལ་གཅེས་སྲུང་མ་གནང་ཆེ་སྤྱིན་བུ་མེད་སོ་རྩི་ལ་རིམ་པས་སྤོག་རྒྱལ་གཏོང་བ་རེད་སོ་རྩི་ལ་ལ་རྒྱུན་ཤོར་བའི་རྗེས་སུ་སོ་ཚང་མ་རྗེ་ཅམ་ཐང་པོ་ཡོད་ཀྱང་མེད་སྤོད་མེད་པ་རེད།

༢ མོ་རྩི་ལ་ནད་ཀྱི་སྡོན་རྟག་། SYMPTOMS །

- ༡ མོ་འབྲུབ་དང་གཙང་མ་སོགས་བཟོ་བའི་སྐབས་སུ་བྲག་འདོན་པ་དང་།
- ༢ མོ་རྩི་ལ་མདོག་དམར་པོ་དང་ཉ་ཅང་མཉེན་པོར་འགྱུར་བ།
- ༣ མོ་དང་སོ་རྩི་ལ་བར་སྡོང་ཉ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོང་བ།
- ༤ ཁན་པ་རྒྱུན་དུ་ཁའི་ཕྱིན་ཏུ་མི་གཙང་བའོ་བ་སོགས་ཀྱི་སྡོན་རྟགས་བྱུང་སྐབས་ཁའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལ་དོ་སྦྱང་གནང་གལ་ཆེ།

༡༠ མོ་འབྲེན་པོ་། CROOKED TEETH །

སོ་བྲལ་རྣམས་ལེགས་པོ་དང་དང་པོ་མེད་པ་དེའང་དཀའ་ངལ་ཞིག་ཡིན། དེ་འདྲ་ཡོང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཁབ་ཅིག་རིག་རྒྱུད་ཀྱི་ནད་དང་སྤྱད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་ནད་ལུས་པོར་དགོས་པའི་རྩམ་བཅུད་ཞན་པ་རྒྱུན་དུ་ལག་པའི་འདྲུ་སོ་འཛིབ་པ་འཕམ་མཚུ་སྤྱད་པ་དུ་སོ་རྩི་ལ་རྒྱུན་ཚུད་ནས་བྱང་པ་གཏོན་སོ་དུས་སུ་ས་རྒྱེས་པ་ཁན་དུ་སོ་མར་མ་ཡོད་པ་དང་ཡང་ན་སོ་རྩི་ལ་ཐུག་པ་སོགས་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པས་དེས་རང་ཉིད་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐབས་སུ་མི་དག་པ་དང་ཁའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལ་གཏོད་པ་མ་ཟད་སོ་དང་སོ་རྩི་ལ་གྱི་ནད་འཕེལ་ཉེན་ཆེ་བ་རྒྱལ་པར་དུ་སྤྱད་ཀྱི་སེམས་ཁབས་ལའང་དཀའ་ངལ་སྤྱད་མིན་པས་སྡོན་རྟགས་ཀྱི་དེ་རྣམས་ལས་སྲུང་ཐབས་གནང་གལ་ཆེ་འོ།

༡༡ བསྐྱེད་པོ་། CONCLUSION །

ནད་རིག་ཚང་མ་སྡོན་རྟགས་བཅོས་ཐབས་གནང་ཆེ་བྲགས་སྤྱེས་སྲུང་དུ་ཡོང་ཀྱིད་ཀྱི་སོ་ནད་མེད་པར་རྒྱུན་རིང་གནས་ཐབས་སུ་སེའི་སྤྱན་པར་རྒྱུག་ཅམ་ནད་བེངས་རེར་བཅད་གཏུག་དབྱེད་གནང་དགོས། མོ་ནད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་བར་སྤྱན་པ་ཚད་སྤྱད་ཡོད་ཀྱང་ཐོག་མར་རང་ངོས་ནས་སྡོད་གཡིང་མཚོར་བཞེད་དགོས། རྒྱུན་དུ་ཁའི་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལེགས་པོ་གནང་ཆེ་ཁའི་ན་ཚ་ལས་སྡོན་འགོག་གྲུབ་བྱུ་མ་ཟད་ལུས་ཁབས་ཡོངས་རྗོག་བའི་བར་མཛེས་པའི་འདྲུམ་མདངས་དང་གནས་བྱུབ།

Some facts you need to know about

TEETH CARE

སེའི་ནད་ལས་སྲུང་ཐབས།

དཀའ་ངལ་འོན་ཏེ་སྐད་རྒྱུང་འབྲིན་ལས་རིམ་ཁབ་གཞུགས་གསལ་གྱི་དུས་ཚོད་ཐོག་གསན་གནང་ཡོད་པ་ལྟ།།  
**དགོང་ཚེ།**  
 རྒྱ་གར་ནད་རྒྱ་ཚོད་ ༥:༣༠ རྣས་ ༦:༠༠ བར།  
 བལ་ཡུལ་ནད་རྒྱ་ཚོད་ ༥:༤༥ རྣས་ ༦:༡༥ བར།  
 འབྲུག་ཡུལ་ནད་རྒྱ་ཚོད་ ༦:༠༠ རྣས་ ༦:༣༠ བར།  
 རང་ཡུལ་བོད་ནད་རྒྱ་ཚོད་ ༧:༠༠ རྣས་ ༧:༣༠ བར།  
 མིའར་ ༡༧ ཐོག  
 ང་ཚོའི་ལས་རིམ་སུ་མཐུད་ནས་གསན་རྒྱ་མ་བསྐྱེལ་པ་གནང་རོགས།

This pamphlet is produced in public interest by:  
**Write to:**  
 Gaweylon  
 Tibetan Radio Programme  
 POST BOX NO.286  
 DEHRADUN GPO-248001  
 UTTARAKHAND  
 INDIA

E-mail- [gaweylon@gmail.com](mailto:gaweylon@gmail.com)  
 Website-[www.gaweylon.com](http://www.gaweylon.com)  
 YOU CAN CALL OR SMS US AT  
 +91 7417065068

༡༡། རྩེར་བཏང་ང་ཚོའི་ཁའི་ནང་དུ་སོ་དེ་ནམས་དུམ་བུ་གཉིས་སུ་སྲིད་ཡོད། དུམ་བུ་གཉིས་ཀྱི་ཁ་ནང་དུ་མཐོང་ཞིན་པའི་སོ་དེ་གར་དེ་ནམས་དང་དུམ་བུ་གཉིས་པ་དེའི་ རྩེ་བ་ཏུ་ཅང་གཉིད་དོར་སྐྱེས་ཡོད་པས་མཐོང་མི་བྱུང།

**༡ སོ་དེ་འགྲུབ་ཚ།**

སོ་དེ་སྲིད་པ་དེ་ **Enamel** ། ཞེས་པའི་ང་ཚོའི་གཞུགས་པའི་ནང་གི་དོར་སྐྱེས་མཐོང་བའི་གཞིག་ལས་འགྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན་སོའི་ནང་དོར་དེ་ **Dentin** ། ཞེས་པའི་རྩ་རྒྱས་མཐོང་བའི་སོ་དེ་ཚེ་ནོ་ཞིག་གི་སོ་དེ་ནང་དོར་ཁེངས་ཡོད། སོ་དེ་དཀྱིལ་དོར་ **Pulp** ། ཞེས་པའི་རྩ་རྒྱས་མཐོང་བའི་བྲག་ཅང་དང་དབང་ཅུས་ཁེངས་ཡོད།

**༡ སོ་དེ་རྩ་བའི་འགྲུབ་ཚ།**

རྩ་བའི་སྲིད་པ་ཡོངས་སུ་ **Cementum** ། ཞེས་པའི་རྩ་རྒྱས་མཐོང་བའི་གཞིག་གི་གཏུམ་ཡོད་པ་དང་དེ་ཡང་སོ་སྐྱེལ་གྱི་མཐུའ་སྐྱོར་ནས་འཛིན་ཡོད་པ་མ་ཟད་མཐུའ་མའི་སོ་དེ་རྩ་བའི་ནང་སྐྱེས་ཡོད་པས་རྒྱ་དུ་རང་དོར་ནས་སོ་དེ་འཛིན་བཞེན་ལེགས་པོ་བྱེད་རྒྱ་ཕིན་དུ་གནད་འགག་ཆེན་པོ་ཡིན། སོ་དེ་སོ་སྐྱེལ་གཉིས་ཕིན་དུ་འབྲེལ་བ་ཆེ་བས་བདག་གཅེས་ཡག་པོ་གནད་དགོས།

**༡ སོ་སྐྱེལ་གཉིས་ལ་བསྐྱེད་ཚུལ།**

རྩ་སོ་ **Milk teeth** ། རྩ་སོ་མཐོན་ ༡༠ རྒྱུས་ཀྱི་ཡོད་དེ་འང་ལམ་ཆེར་རྒྱབ་བྱུག་ཅམ་ནས་འགོ་ཚུགས་རྗེ་རྒྱ་བ་གསུམ་བཅུའི་ནང་རྒྱད་ཆ་ཆར་སྐྱེས་ཆར་གྱི་ཡོད། གཏན་སོ་ **Permanent teeth** ། གཏན་འཇགས་སོ་མཐོན་ ༡༢ དེ་ཡང་སྐྱེས་པའི་དུག་ནས་བདུན་ཅམ་སུ་སྐྱེ་བས་སྐྱེས་འགོ་ཚུགས་ནས་ **wisdom teeth** ། ཞེས་པ་ཕྱད་པས་གཞན་ཆང་མ་ལོ་བཅུ་གསུམ་ནང་རྒྱད་སྐྱེས་ཆར་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ **Wisdom teeth** ། ཞེས་པའི་སོ་དེ་ལོ་བཅོ་བརྒྱད་ནས་ནི་ཤུ་རྩ་བཞིའི་ནང་རྒྱད་སྐྱེས་ཀྱི་ཡོད། མཐོང་དགོས་པ་ཞིག་ལ་གཏན་འཇགས་སོའི་རྩང་གཞི་འཇུགས་པ་ཁག་དེ་རྩ་སོ་ཡིན་པས་མ་ཁག་ཅིག་གི་རྩ་སོར་སྤྱད་རྒྱུ་གཏོར་གྱི་ཡོད་པས་དེ་ཉོན་འབྲུལ་ཏུ་ཅང་ཚབས་ཆེན་གྱི་ཡིན།

**༢ རྩ་སོ་གལ་ཆེ་ཚུལ།**

ཕ་མ་ཁག་ཅིག་གི་གཏན་འཇགས་སོ་མཐོན་པར་དུ་རྩ་སོར་བདག་གཅེས་བྱེད་ཀྱི་མེད་པས་དེ་ནི་བསམ་ཚུལ་ནོར་འབྲུལ་གྱི་ཡིན།

རྩ་སོར་བདག་གཅེས་བྱེད་རྒྱ་ནི་ཕིན་དུ་གལ་ཆེ་ཡིན་དམིགས་གསལ་མས་རིགས་ལྟར་བྱེད་དང་གཏན་འཇགས་སོ་ཆང་མ་ཁའི་ནང་རང་སར་ཡག་པོ་དང་འགོར་པོ་སོགས་སྐྱེས་པར་མྱེད་གཞི་རྩ་དུ་རྩ་སོར་རག་ལུས་ཡོད་དུས་ཚོད་མ་སྐྱེ་བས་སྐྱོན་ནས་རྩ་སོ་བྱད་པ་ལས་སོ་དེ་གལ་ཆེན་ལ་འགྲུལ་སྐྱོད་བྱེད་ཐབས་སྐྱེས་སུ་སོ་གྲོག་གྲོག་སྐྱེས་ཀྱི་ཡོད། རྩོམ་གསལ་འགོ་བཞེན་པའི་ལྷ་གྲུ་དུས་མ་རན་གོང་ནས་མདུན་སོ་བྱད་པའི་རྒྱུ་གྲུ་གཞན་ཆོས་གདོད་ཤོར་བཏང་ཆ་རྒྱོད་བྱེད་པ་སོགས་ལས་སྐྱེ་བའི་སེམས་ཁམས་དང་འཆར་ཡོངས་ལའང་སྐྱོན་ཡོང་བུ་སོ་དང་གཏན་སོ་གཉིས་པོར་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས་དེ་རང་རང་བཞིན་དུ་བྱེད་པའི་བྱེད་ཀྱི་སོ་དེ་ཆོ་གང་ཁ་ནང་དུ་གནས་པ་དང་འགྲུལ་རྩས་ཀྱང་མཐོང་བས་སྐྱེ་གཏོར་བྱེད་པའི་རྩས་པ་དེ་མས་བཅུད་ **Calcium** ། རྩང་ལ་ཡོད།

**༤ རི་ལྗར་བྱས་ན་སོ་ལེགས་པོ་བསྐྱེད་ཚུལ།**

༡། སོ་བསྐྱེད་ **Brush** ། དེ་མགོ་རྒྱང་ཅམ་དང་འཇམ་རྒྱུ་བསྐྱེས་པོ་དགོས་དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ཆོ་སོ་དང་སོ་སྐྱེལ་ལ་སྐྱོན་གཏོར་གྱི་ཡིན།

༢། སོ་འབྲུ་རྒྱབས་ **Calcium** ། ཡོད་པའི་སོ་སྐྱེན་དམ་པར་དུ་བདེ་སྐྱོད་གཏོར་དགོས།

༣། ཁ་ནང་དུ་སོ་སྐྱེས་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་སོ་འབྲུ་དགོས་པ་མ་ནམས་ཀྱི་སྐྱེ་གུར་སོ་འབྲུ་འགས་དང་སྐྱོན་གསལ་དམ་པར་དུ་བྱེད་དགོས་རེབས་བྱུང་ན་མས་བཟང་ཆར་འཛིན་པས་སོ་འབྲུ་བཏང་ཉུང་མཐར་ཉིན་གཅིག་ནང་སོ་དུས་གཉིས་འབྲུ་དགོས་དེ་འང་མུ་དོ་དང་དགོང་དོ་མ་ཉལ་གོང་།

༤། སོ་བསྐྱེད་ **Brush** ། ཏོག་ཅམ་ཐུག་ལོག་ནས་དལ་བྱའི་རང་སོ་དེ་སྐྱེད་གལས་སྐོར་སམ་གཡོན་སྐོར་ **Circular Motion** ། རྒྱབ་ནས་འབྲུ་དགོས།

༥། ལྷུ་བས་དེ་སོ་དེ་མདུན་དོར་དང་ནང་དོར་ཆོང་མང་སྐྱེད་ནས་འོག་དང་འོག་ནས་སྐྱེད་ **Up-Down Motion** ། འབྲས་ཆོ་སོའི་བར་དུ་ལྷུག་པའི་མས་སྐྱེག་ཕྱིར་དོན་བྱུང་འགྲུལ་སོའི་སྐྱེད་དུ་སོ་བསྐྱེད་ **Brush** ། མདུན་དང་རྒྱབ་ལ་ **Back and Forth Motion** ། དལ་བྱར་ཉིན་ལྟར་སྤྱད་གཏོར་གཉིས་ལ་ལེགས་པར་འབྲུ་ཆོ་སོ་དང་སོ་སྐྱེལ་ལ་སྐྱོན་ཆགས་ཕིན་དུ་རྒྱུ་།

༦། སོ་བསྐྱེད་ **Brush** ། རྒྱ་བ་གསུམ་ནས་དུག་དབར་རམ་ཡང་ན་གསར་པའི་

སྐབས་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་འབྲུར་རྗེས་ངེས་པར་དུ་གསར་པ་བཞེ་དགོས།  
༧། སོ་དེ་དབར་ལ་རྒྱད་པའི་མས་སྐྱེག་དེ་རྒྱད་པ་མཐོང་གསལ་པོས་གཏོན་དགོས་དེ་ལྟར་རྩུང་མཐར་ཉིན་པར་བེད་ས་གཅིག་སོ་གཅིང་མ་བཟོ་དགོས་བབས་ལམ་དེར་དཀྱིལ་རྒྱན་ཐོག་ **Flossing** ། ཟེར་བ་དེ།  
༨། བཟང་འབྲུང་སོགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ཁ་རྒྱུལ་ཡག་པོ་གཏོར་དགོས་དེ་ལྟར་རྒྱུན་དུ་བྱས་ཆོ་སོ་དང་སོ་སྐྱེལ་ནད་ལས་སྐྱེད་བྱུང།

**༦ སོ་རྒྱུགས་པའང་རུལ་འགྲོ་བ་ **DENTAL DECAY**** ། དེ་གཙོ་མོ་མས་ཟ་ཆར་འཛིན་པའི་ནང་དུ་ལྷུག་པའི་མས་སྐྱེག་ནས་མངར་མོ་ **Sugar** ། དང་བག་ཕྱེད་ **Starch** ། སོགས་སྤིན་ཅུས་ལེད་སྐྱོད་བྱས་ནས་རྗེས་རིགས་ཞིག་ལྷུ་སྐྱེད་བྱེད་པ་དང་རྗེས་དེས་སོ་རུལ་བ་དང་སྐྱོན་གཏོར་གྱི་ཡོད།

**༧ ཁའི་ནད་ཀྱི་སྐྱོན་འགོག་ **PRECAUTION**** །  
༡། དུས་རྒྱུན་དུ་མས་བཅུད་ཆང་མ་ཆང་བའི་མས་ལུས་པོར་མང་ཉུང་རན་པ་མ་བ་དང་ལྷག་པར་དུ་སྐྱེ་གྲུ་སྐྱེས་རྒྱུ་ཡོད་པའི་ཙམ་དང་སྐྱེ་གྲུ་ཆོས་ངེས་པར་དུ་མཚོན་དགོས། དེ་འདྲའི་འགྲུར་ཐོད་ཆེ་བའི་གནས་སྐབས་སུ་ལུས་པོར་དགོས་པའི་མས་བཅུད་ཉུང་དུ་གཤམ་ལས་སོ་མ་སྐྱོན་ཆགས་ཡོང་བ་ཕིན་དུ་ལས་སྐྱེ་པོ་ཡོད།

༢། དུས་མ་ཡིན་པའི་མས་གང་ཉུང་སྐྱེན་དགོས།  
༣། གལ་ཏེ་ཟ་དགོས་བྱུང་ཆོ་ཕིང་ཏོག་དང་གང་ཆལ་མས་བཅུད་ **Protein** ། ཡོད་པའི་མས་སྐྱེན་པའི་རིགས་དང་གིང་འབྲས་སྐྱེས་པོའི་རིགས་སོགས་མས་རྗེས་ཁ་ངེས་པར་དུ་འབྲུ་དགོས་

༤། དམིགས་གསལ་མངར་མོ་དང་ལྷན་པའི་མས་རིགས་ཉུང་ཅམ་ཟ་དགོས།  
༥། ཆོ་སྐྱེ་ཅན་ **Fibrous** ། ཡི་མས་མང་ཅམ་རྗེན་ན་དེས་གཅིང་མ་བཟོ་བ་དང་སོ་སྐྱེད་ལ་དགོས་པའི་ཕྱར་གཉིས་ **Massage** ། སོགས་གཏོར་གྱི་ཡོད།

༦། མས་ཀྱི་སྐྱེ་བའི་མཐུའ་མ་ཁེངས་པོ་དང་བྲག་པ་རིའི་ལ་ **Ice-cream** ། མ་ཡིན་པར་གང་ཆལ་དང་གིང་ཏོག་སོགས་མཚོན་དགོས།