



# Keu nyuaj siab hais txog kev kho hniav thiab kev noj qab haus huv ntawm qhov ncauj

## Koj puas muaj kev ntxhov siab hais txog kev kho hniav?

Koj tsis nyob ib leeg xwb — 30 feem pua ntawm cov neeg laus  
Teb Chaws Meskas tau ntsiab nws.

## Dab tsi yog cov laj thawj ua rau muaj kev ntxhov siab txog ntawm kev kho hniav?

- Ntshai mob, koob los sis kev tswj tsis tau.
- Ntshai tshwm sim los ntawm cov kev paub dhau los.
- Muaj qhov rhiab qhov ncauj.
- Kev txaj muag rau tus kheej lub qhov ncauj.



## Kev ntxhov siab txog kev kho hniav tuaj yeem cuam tshuam rau koj li cas?

- Txwv cov kev saib xyuas tiv thaiv thiab kev kho mob uas xav tau.
- Ua rau mob hniav, hniav lwj, kab mob pos hniav los sis hniav lov.
- Ua rau muaj qhov tsis xis nyob rau lwm qhov ntawm koj lub cev vim muaj kab mob.
- Cuam tshuam koj txoj kev noj qab haus huv tag nrho.

### Tswv yim qhia los pab:

#### Tham nrog koj tus kws kho hniav.

Nrhiav ib tus kws kho hniav uas ua rau koj  
hnov tau tias muaj kev nyab xeeb thiab xis  
nyob. Lawv nyob ntawd los pab kom txhob  
ntshai thiab nrhiav kev daws teeb meem.  
Qee tus kws kho hniav tshwj xeeb hauv kev  
kho cov neeg mob uas muaj kev ntxhov siab.

#### Cov lus qhia pom zoo uas ua tau:

Pw kom txaus, xyaum cov tswv yim kev so  
thiab so thaum koj teem caij yog tias tsim  
nyog.

Sim teem caij los teem sij hawm kom luv dua  
thiab tsis txhob ua kom koj tus kheej maj.



### The Power of Smile™

Kawm paub ntxiv txog seb koj qhov kev nojqab haus huv ntawm  
qhov ncauj txuas rau koj qhov kev noj qab haus huv tag nrho ntawm:  
[Blog.DeltaDentalMN.org](http://Blog.DeltaDentalMN.org)