



Kev 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 - 20 feem pua ntawm cov neeg laus thiab 7% ntawm cov me nyuam yaus hauv **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](https://blog.deltadentalmn.org)