



CHOOSE WATER FOR A HEALTHY MOUTH AND BODY



Sugar sweetened drinks can increase risk of tooth decay and other health problems.

Tap water with fluoride is the easy, low cost, and healthy choice for your teeth and body.

Water does not contain sugar

- Helps prevent bacteria from producing acid that causes tooth decay.

Water keeps the mouth clean

- Washes away food left in the mouth after eating.

Water with fluoride keeps teeth strong

- Re-builds outer surface of teeth, making it easier to resist tooth decay.

Water fights dry mouth

- Helps increase saliva which contains calcium and other minerals to keep teeth strong.





ရေကို ရွေးချယ်ပါ ကျန်းမာသော ခံတွင်း နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ခးအာတွက်



သကြားကဲ့သို့သော အချိုဓါတ်များသည် သောက်သုံးဖွယ်ရာများသည် သင်၏ သွားကို အလွယ်တကူ ပျက်စီးစေရုံမျှမက အခြားသော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကိုပါ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည်။

သင်၏ သွားနှင့် ခးအာကိုယ် အတွက် ဖရိုရိုက်ပါဝင်သော ဘုံပိုင်ပိုင်ခေါင်းမှ ရေကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် လွယ်ကူစားရိတ်နည်းကာ ကျန်းမာရေးအတွက်ပါ ကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှု ဖြစ်သည်။

ရေထဲတွင် သကြားဓါတ် မပါဝင်ပါ

- ထို့အပြင် သွားကို ယိုယွင်းပျက်စီးစေတတ်သော အက်ဆစ်ဓါတ် ထုတ်လုပ်သည့် ဘက်တီးရီးယား ပိုးမွှားများ အနံ့ရာယူလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။

ရေသည် ခံတွင်းကို သန့်ရှင်းစေသည်

- ခံတွင်းထဲတွင် ကျန်နေသော စားကြွင်းစားကျန်များကို ဆေးကြောပေးသည် အစာ စားပြီးတိုင်း။

ဖရိုရိုက် ပါဝင်သော ရေသည် သွားများကို ခိုင်မာစေသည်

- သွားများ၏ အပြင်ဖက်အလွှာကို ပြန်လည် တည်ဆောက်ပေးခြင်းဖြင့် ပျက်စီးယိုယွင်းမှုများ အား ပိုမို ခံနိုင်ရည်ရှိစေသည်။

ရေသည် ခံတွင်းခြောက်သွေ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်

- သွားများကို သန့်မာစေသော ထုံးဓါတ် နှင့် အခြားသော ဓါတ်သတိ ပါဝင်သည့် တံတွေးထွက်ရှိမှုကိုလည်း တိုးပွားစေသည်။



Healthy Living

...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

သွားဖက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ရုံးနှင့်လက်တွဲ၍

USDA SNAP မှငွေကြေးထောက်ပံ့သည်, တန်းတူအခွင့်အရေးပေးသူနှင့်အလုပ်ရှင်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ အတွက် www.CalFreshHealthyLiving.org ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။

