

Өглөө эрт
босохын ач
тус



Яаж эртэч
хүн болох
вэ?



Шалтгаан,
үр дагаврын
холбоо
хамаарлыг
тайлбарлах

Ном унших дадалтай
болох арга

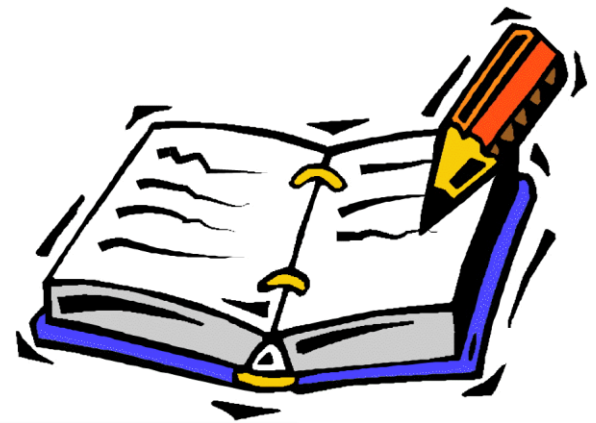


Хүрэх үр дүнг
агуулсан байна
байна уу?



Нэрлэсэн
хэлбэр

Нэр



ШАЛТГААН ҮР ДАГАВРЫГ ТАЙЛБАРЛАЖ БИЧИХ

НЭР

Ном унших
дадалтай
болох арга

Номын жагсаалт гарга.

Үргэлж ном авч яваарай.

Өдөрт ном унших
тогтмол цагтай бол.

Хөгжилтэй сонирхолтой
ном унш.

Номын бүртгэл хөтөл.

Зурагт үзэх, интернетийг
хэрэглэхээ багасга .

Чимээгүй газар төвлөр.

ДЭС
ДАРАА-
ТАЙ
ТООЧИН
БИЧСЭН

Өөртөө ном унших сэдэл
төрүүлэх, сонгосон номоо
заавал унших зорилго тавихын
тулд үүнийг хийгээрэй.

Номын жагсаалт гарга.

Үргэлж ном авч яваарай.

Нэгэнт эхэлсэн л бол уншиж
гүйцээхийн тулд ном авч яв.
Чөлөөт цагаа хэрэггүй зүйлд
зарахгүй байхад авч явж
байгаа ном чинь тусална.

**Шийдэх
арга зам**

**Зөвлө-
гөө**

**Тулгарсан
асуудал**

**Учир
шалтгааны
тайлбар**



Зөвлөгөө бичихдээ эхлээд...

Нэр



Шүдээ
хэрхэн
хамгаалах
вэ?

Шүдийг
хамгаалах
арга зам

Тулгарсан
асуудал



ТУЛГАРСАН АСУУДАЛ



ЕБС-ийн сурагчдын дунд:

- Шүд цоорох өвчин
- Цоорлын эрчмийн үзүүлэлт маш өндөр байна.

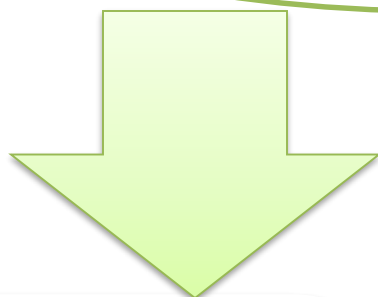
Шүдний цоорлын
эрчмийн үзүүлэлт

А.Цоорсон
шүд

В.Авхуулсан
шүдний тоо

С. Ломбодсон
шүд

Зөвлөгөөг яаж эхлэх вэ?



ЕБС-ийн сурагчдын
дунд:

- Шүд цоорох өвчин
- Цоорлын эрчмийн үзүүлэлт өндөр маш өндөр үзүүлэлттэй байна.

Харин дараа нь...

1. Сахар бага хэрэглэ.
2. Шүд цэвэрлэх хүнс идэхийг хичээ.
3. Шүдэнд наалдах хүнс бага хэрэглэ.
4. Шүдээ өдөрт 2-3 удаа угаахыг эрхэмлэ.
5. Фтортой шүдний оог ямагт сонгоорой.
6. Шүдний /цэвэрлэгч/ утас ашиглавал тун сайн.
7. Ам зайлагч ашиглаж хэвших нь зүгээр.
8. Хэлээ цэвэрлэхээ мартаж болохгүй шүү.
9. Шүдээ зөв угааж сур.
10. Шүдний эмчид үзүүлж, зөвлөгөө авч бай.

Үүний дараа...

**Сахар
бага
хэрэглэ.**

**Чихэр амны хөндийд удаан
байснаар**

шүдийг гэмтээж эхэлдэг.

**Иймээс чихэр, нарийн боов,
зайрмаг, бялуу, шоколад,
наалдамхай чихэр, кофе,
хийжүүлсэн ундаа зэргийг
аль болох бага хэрэглээрэй.**

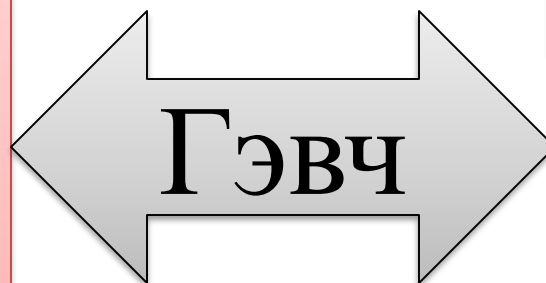
**Чихэр амны
хөндийд
удаан
байснаар
шүдийг
гэмтээж
эхэлдэг.**

**Иймээс
Ийм
учраас**

**чихэр, нарийн
боов, зайрмаг,
бялуу, шоколад,
наалдамхай
чихэр, кофе,
хийжүүлсэн
ундаа зэргийг
аль болох бага
хэрэглээрэй.**

?

**Амны эвгүй
үнэрийг дарах
болон нянг
устгахад ам
зайлагчийг
хэрэглэдэг.
Гэрийн нөхцөлд
давстай усыг
хэрэглэж болно.**



ЭНЭ НЬ

**шүдээ угаахгүй
байж болно гэсэн үг
биш шүү.**

**Шүдээ өвдсөн үед биш
зөвлөгөө авч,
урьдчилан сэргий-
лэхийн тулд эмч дээр
очоорой. Шүдээ хэрхэн
угаах, шүдний утсыг
яаж хэрэглэх, буйлны
үрэвсэл, шүдний
цооролт байгаа эсэхийг
үзэж, үнэтэй зөвлөгөө
өгнө.**



**6 сар
тутамд
шүдний
эмчид
үзүүлж
байгаарай.**

**А. Эрүүл зөв
хооллох**

**Сахар бага
хэрэглэ.**

**Шүд цэвэрлэх
хүнс идэхийг
хичээ.**

**Шүдэнд
наалдах хүнс
бага хэрэглэ.**

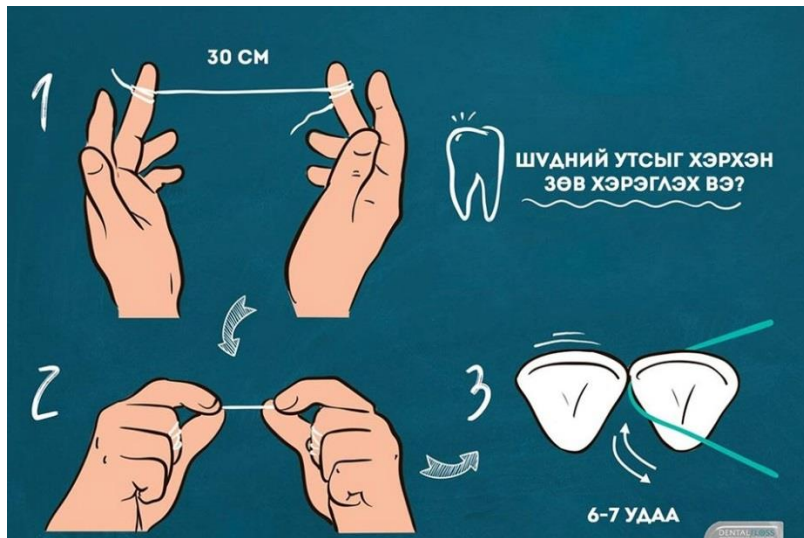


**В. Шүдээ арчлах
талаар**

**Шүдээ өдөрт 2-
3 удаа угаахыг
эрхэмлэ.**

**Фтортой шүдний оог
ямагт сонгоорой.**

**Шүдний
/цэвэрлэгч/ утас
ашиглавал тун
сайн.**



<https://medium.com/@e.bathuyg/%D1%88%D2%AF%D0%B4%D1%8D%D0%BD>