

Na fa a haa le hani zohkhenhnak

Thla 18 tang

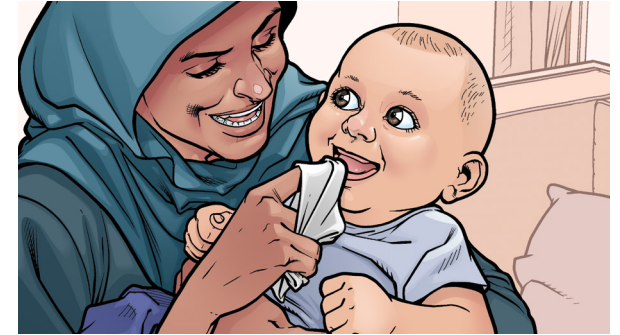
Na fa nih a haa teih a duh lo ahcun, a duhnak dingah hlasak piaknak in maw asilole tunu he lentecelhternak in maw naa zuam chun khawh. Rang tein na vun teih manh hmanh ah teih lonak cu a tha deuh ko, cu ticun na fa nih haa teih kha nifatin tuah lengmang dingmi a si kha hngalh hram a thawk lai.

Tuan deuh i haa teih thawknak nih na fa a haa thatnak caah a thabikmi caantha sunglawi a pek lai.

Zeitik caan in dah ka fa a haa zohkhenh hram ka thawk lai?



Na fa a haa a chuah lecaangka in, a hme i a nemmi haateihnak hmang law din tein teih piak. Asilole a cin i a thiangmi hmaiwnawhnak in na hnawh piak khawh. Na fa thla 18 a tlin hlan cu ti in teih asilole hnawt.



Haa a chuah hlan hmanh ah, a cin i a thiangmi hmaiwnawhnak hmangin na fa a hani kha na hnawh khawh. Cu ti na tuahnak nih cun haa teihnak caah na fa rak itimlamhnak kha a bawmh khawh lai.

Zeitik caan in dah haasi hman hram ka thawk lai?



Na fa thla 18 a tlin ah ngakchia caah sermi falawreih (fluoride) a tlawmmi haasi in teih piak.

Ka fa haa cu voi zeizat hrawng dah ka teih lai?



Zingka ah voikhat le zan ih lai ah voikhat teih.



Zingka ah voikhat le zan ih lai ah voikhat teih.
Ngakchia caah sermi falawreih (fluoride) a
tlawmmi haasi he a nemmi haateihnak in teih
piak.



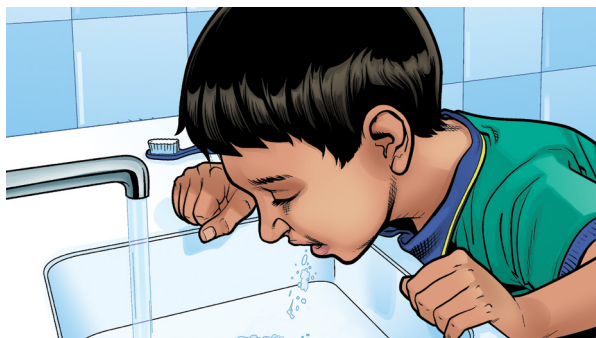
Nem tein a langmi a lenglei
kha teih piak.



Cu hnu ah, nem tein a langmi a
chunglei kha teih piak than.



A langmi a haa pawl kha a
pheilei in teih law a tunglei
zong in teih piak.



Ti he tlenh lo in haasi chaak dingah na fa kha fial.
Falawreih (fluoride) haasi ti in tlenh lonak nih haa pawl
runvennak a bawmh.

Na fa haa teih ningcang

Thla 18 in kum 6 tiang

Tuah dingmi pawl:

- Na fa a haa pawl na hmuh khawhnak umtuning kha ithim. Nangmah le na fa caah aa rem bikmi umtuning a si dingin izuam.
- Na fa nih amah tein a vun ituah khawh deuh tikah, a haa teihnak ah amah tein kalter. Amah tein a haa teih ter.
- Ngakchia nih a tlawmbik kum 8 an si tiang haa teih bawmh an herh.

