

Hninghno Ih Um Harhdam Ih Um

Na taksa hi zatek **70%** ti dai a si. Rocaar ih na um tikah na taksa na thiltuah theimi le na ruah thei mi zatek **13%** in a ti mal. Nikhat ih tidai khuat **6-8** na in nak in na taksa zaten dik zikluak in a lo um ter.

THIN

Na taksa tilo rocaar nak in na thin hnatuannak a ti siatsua thei.

THLUAK

Na thluak ih zatek 80% tluk cu tidai a siih na taksa hrangih tul tengteng tuahtu a si hlei ah na taksa rocaarnak ruangah tampi a ti siat suah thei.

KA

Hi tawh hmun hi na rocaar maw ti theihnak hrangih thazet a si. Tidai na hal tihi na theih awk hi na ruangpi in tidai khuat 2 lole khuat 5 a hloh zo tinak a si!

HA

Tidai kan in miih telh mi Fluoride hin a thur mi rawl le ti kan in ih kan ha ti nget tu a rak ti mal ter thei.

CUAP

Na thaw na thawt tinte in na ruangpiih tidai malte a rak cem vivo. Nikhat ah na thawhawtnak ihsin na ruangpiih tidai khuatkhat a cem.

KAL

Tidai in kan kal ih natnak hnawm siava a rak hlon, thisen thar a tuah sak ih hlei ah iron daat a tul dan duhtawk in a rak tuah sak.

PUMPI

Tidai hi ziangvek eiin poh kan ei mi ih a tel tul thluh mi a si.

VUN

Tidai hin na taksa a lo hningter ih na ruangpi zate hrangih a hning theinak dinghrang ti an ti suak.

THISEN

Na thisen zatek 90% tluk cu tidai a siih na tak ruangpum ih thlihawp ding le rawl pawl phur sukso tu a si.

PHU

Ti tamzet in nak hin phu natnak dangdang le Kal ih lungte um ding a rak kham.

CHIN FALAM

