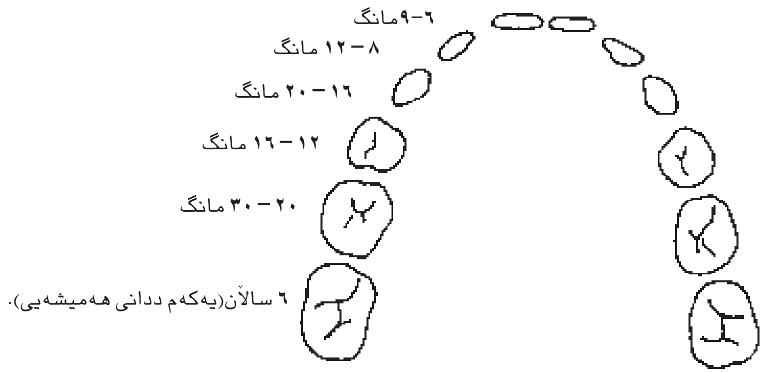
Sorani (Sydkurdiska)
Art. nr 18104

ئامۆژگاری لەسەر ددانی منداڵ

Folktandvården Skåne

کەی ددانی شیری ویەکەم ددانی هەمیشەیی دەردەچێت؟



هۆی ڕەش بوون وکلۆر بوونی ددان چیە؟

ئەگەر ددانت ڕۆژانە فلچە نەکەیت ئەوە چینێک لەبەکتریا لەسەر ددانەکانت دروست دەبێت. ئەو بەکتریانەش ترشیەتی دروست دەکەن کە هێرش دەباتە سەر ددان. ئەو کەسانەی کە شیرینیەکی یەکجار زۆر دەخۆن ئەوە ژمارەیەکی زۆری بەکتریا لەناو دەمیان گەشە دەکات. ئەو ترشیانەش مینای سپی ددان دەخۆن و کلۆری دەکەن.

هەروەها ئەو بەکتریانە پدوی ددانیش کول دەکەن وەبەو هۆیەشەوە ئەستوور دەبێت و خوێنی لێ دێت لەکاتی فلچەکردنی ددانەکان.

لەحاڵەتی کارەسات

منداڵ، زۆربەی جار، دەکەون وددانیان بەشتێک دەکەوێت.
پەیوەندی بەخزمەتگوزاری ددان بکە ئەگەر خوێنێکی زۆر لەددانیان هات یان ددانێکیان شل بوو یان چوبێتە ژوورەوە یان هاتبێتە دەرەوە.

نابێت ددانی شیری دەرهاتوو دابنێیتەوە!

ئەگەر هەر پرسیارێکت هەبوو دەربارەی ددانی منداڵەکەت ئەوە دەتوانیت پەیوەندی بەخزمەتگوزاری نیشتمانی ددان لە [Folktandvården] بکەیت!

دروست کردن لەلایەن: **The office of the Secretary of the Skåne Dental Service, Lund**. ژمارەی تەلەفۆن: **046–15 30 00** ئۆکتۆبەری٢٠٠٣
،بەسەرداچوونەوە، مارسی ٢٠٠٥.
تێکست: **Ulla Hallström Layout** نەخشە-: **Britt Sjöström** پێشکەشکردن **Ursula Wilby** چاپکردنەوە **Skogs Rulloffset**

ددانی منداڵ

منداڵ زیاتر تووشی ڕەشبوون وکلۆربوونی ددان دەبن لەگەورە. خواردنەوەی شیرن، شیرینی، وخواردنی خێرای سووکی تر مەترسی کلۆربوون زیاتر دەکات.

خواردن وخواردنەوە

منداڵەکانت فێری ژەمی ئاسایی خواردن بکە– سێ ژەمی مەزن و دوو ژەمی سووک لەنێوانیان. ڕێگای خواردنی نێوان ژەمەکانی خواردن بەمنداڵەکانت بگرە. ددان پێویستیان بە»پشوودان» هەیە بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک پاش خواردن و خواردنەوە.

منداڵت فێری **خواردنەوەی ئاو بکە بۆ تێنوشکاندن**. شەربەت وخواردنەوەی تر بۆ "ئاهەنگ" بەجێ بهێڵە. هەموو ڕۆژ نابێت بیخواتەوە.

دانی خواردنەوەی شیرن، شەربەتی میوە یان شیری بوتڵ بەمنداڵەکانت لەکاتی شەو مەترسی کلۆربوونی ددانیان زیاتر دەکات چونکە خواردنەوەی شیرین زیاتر لەناو دەم دەمێنێتەوە.

لەبیرشت نەچێت کە پسکێت، مێوژ، خواردنی سووکی ترو شتی شیرینی توند کەبەددانەوە دەنووسن و بۆ ماوەیەکی زیاتر لەناو دەم دەمێننەوە بۆیە ڕۆژانە مەیدە منداڵەکەت.

شیردانی زووبەزووی شەوان بۆ ئەو منداڵانەی کەددانیان هاتووە مەترسی کلۆربوون ورەشبوونی ددانیان زیاد دەکات.

فڵچەکردنی ددان

منداڵەکانت فێری ددان فڵچەکردن بکە پاش دەرچوونی ددانی یەککەمیان. منداڵ ناتوانێت بەجوانی ددانی بەخۆی فڵچە بکات تاتەمەنی هەشتساڵی. یارمەتی منداڵەکەت بدە لەفڵچەکردنی ددانەکانی هەموو بەیانیەک و هەموو شەوێک.

ڕووی چووینی ددانە شیرنەکان فڵچەبکە. ددانەکان»یەکسانی نینە» و پێویستیان بەخاوێنکردنەوە چاکن. فڵچە لەدرێژی پدوو بدە، لەو شوێنانەی کەخواردن زیاتر لێیان کۆدەبێتەوە ولەڕێگای خوولاندنی بچووکی فڵچەکەوە.

فڵچەیەکی بچووک ونەرم بەکاربهێنە– فڵچەی چاک لەدەرمانخانەو سووپەرمارکێت هەن.

دەبێت منداڵەکەت بەددانی خاوێن بخەوێت!

فلۆراید ددان بەهێزدەکات

فلۆراید بەشە سپی ددان بەهێز دەکات. لەکاتی منداڵەکەت تەمەنی دەبێتەساڵێک ئەوە دەبێت کەمێک مەعجونی ددان بەکاربهێنێت، بەقەد سەری پەنجەی منداڵ، بۆ خاوێنکردنەوەی ددانەکانی.

فلۆرایدی پێویستی تر بەمنداڵەکەت، لەلایەن پزیشکی ددانەوە دەنوسرێن. لەشێوەی مەعجون یان گولاج دێت.

ئایا سەرچاوەی ئاوی خۆت هەیە؟ دەبێت تاقیکردنەوەی ئاو بکرێت ئەگەر ئەو ئاوە بۆ خواردن وخواردنەوەی منداڵی بچووک بەکاردێت، حکومەتی ناوچەکەت دەتوانێت ئامۆژگاریت لەوبارەیە بکات.