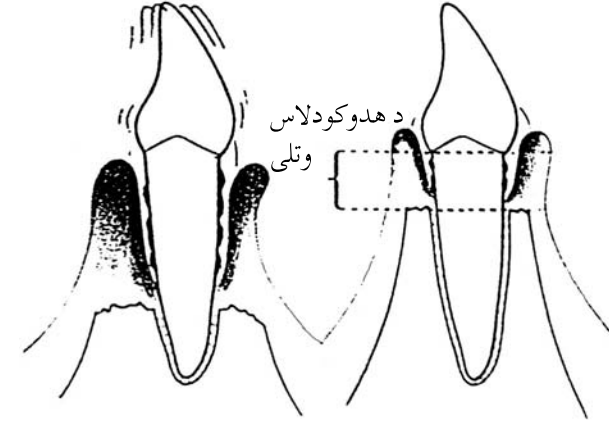


مکروبوته د غابن د ووری پاتیدل اهاک شی د وخت تیریدلو سره دغابن منگ ته بدلیری. ورسته بیا هدوکی د دغه غابن گردچاپیرتخیریوی اوکیدى شی چه دالقی یا ضایع شی. دغابنونو دلقیدو د مخنیوی یا ټالول ډاکتریا دغابن د روغتیا متخصص له خوا امکان شته.

په مختلف ژبو سره دغابنونولارثونه



په غابنونوکی د سوری یا کاریس او لقیډو پیداکیدل د مخنیوی لپاره باید دا لاندی ټکوته پاملرنه وشى:

- ◆ غابنونو ته په دقیق توگه دفلور کریم سره سهار او ماښام بورس وکوی
- ◆ ډیر خلی په ورځ کی ډوډی منخوری
- ◆ غابنونو ته وخت ورکړی چه دیوه ډوډی خوړلو نه تر بل وخت پوری دمراسی وکړی
- ◆ دغابنونو کلنیک ته په منظمه توگه ورځی

دغابنونو کلینیکوپه اسکونی کی

Folktandvården Skåne

 **Folktandvården Skåne**

دغابنونو علاج په سویدن کی

په سویدن کی دماشومانو لپاره چه عمرئی ۱۹-۰ کلنو پوری وی دغاشونو علاج په وریا توگه کیږی. لویان دغابنونو د معالجه قیمت له مخصوص تکس سره سم پخپله درکړی. معلومات د غابنونو ډاکتر او د غابنونو د روغتیا متخصص او د کتنجی ځایونو که تاسو درد لری د تلفون په رهنما کتاب کی شته.

کاریس یا سوری

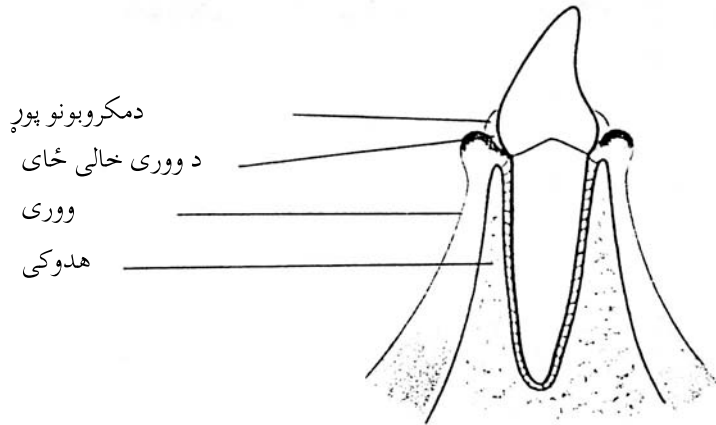
په غابن کی د سوری دپیداکیډلو عامل مکروبونه او قندی مواد دی. په خوله کی تولوخت مکروبونه موجود وی. هغوی په آسانی سره په غابنونو بانندی چسپوی. یوئی داسی لکه په غابنونو کی مکروب ته لوخه وای. هرځلی چه دا مکروبونه د شکر موادوسره په تماس راځی نویو تیزاب جوړوی چه په غابنونو تخریبی اثر لری. وروسته بیا په غابن کی سوری جوړیږی.

فلور

فلور یوه ماده ده چه دغابنونو د کلکوالی سبب گرځی. دا دکاریس دخطر کموی. نو حکه کوشش وکړی چه همیشه هغه کریم چه فلور په کی شامل وی استفاده کړی. فلور په یوه بله طریقه هم استعمالیږی چه دډاکتریا دغابنو د روغتیا متخصص لخوا هدایت ورکول کیږی.

دغابنونو لککیدل یا ضایع کیدل

مکروبونه دغابنونو د ضایع کیدلو سبب هم گرځی. البه دا په لویانو کی معمول دی. دغابنونو د ورستیدلونه څرگندیږی خو د غابنونو د بورس کولو په وخت کی وینی کیدل ددی نشی دی.



په غابنونو کی د سوری
دپیداکیډلو اصلی عامل
مکروبونه او شربنی دی



شربنی په تولو غذائی موادو چه وخورو شته، په عادی غذائی موادو کی او ډیر زیات په شربنو شربتونو، کیک او شربنیاب کی. نوهما دلیل دی ډیر مهمه ده چه ژر ژر خوراک به نکوی ډیر نه ډیر پنځوځلو نه په ورځ کی خوراک ونشی. او غابنونه ته سهار او ماښام بورس کوی.

په هغه حای کی چه ووری دغابن سره چسپیدله ده دنورمال په ډوله هر چا همد سی دووری یا بیبری رأس لری. مکروبونه په دی برخه کی نشو اونما کوی په بورس کولو سره دا خپلو نشی لری کولی. ووری سری گرځی، پرسپیری او په آسانی سره وینی کیږی.

که تاسی شربن شربتاب، کیک او بل شربنی خوری نو کوشش وکړی چه د ډوډدی خورلو په وخت کی وخورى یا وحتی. که د ودی خورلو د دوو وختونو په مینځ کی تری شوی نو اولبه وحتی. که تاسی شربنی خورلو علاقه مودرلوده نو ژاولی وژدوی او یا هغه گولی یا تابلیتونه چه په ایکزیلیتول سره شربن شوی دی استفاده کړی ځکه چه دا په غابنونو بانندی کوم بد اثر نکوی.