

Getting older? Why your teeth and gums are important for good health

پیر بووی؟ له بهرچی ددان و پدوت گرنگن بۆ تهندروستیت؟

یهکیک له شته باشهکانی گهوره بوون له سهدهی بیست و یهکهم ئهوهیه که پیریش دهبین، ئهگهری مانهوهی ددانه سروشتیهکانمان زیاتره. بیست سال پیش ئیستا زۆریه ی ئه و ئوسترالیا نهی له 65 سال به سه ره وه بوون هیچ ددانی سروشتیان نه مابوو. به لام، سوپاس بۆ چاودیری باشتری ددان سازی، زۆریه مان پاریزگاریمان له ددانه کانمان کردوه، شاره زایانیش چاوه نواری ئه وه ده که ن که له سالی 2019 ته نها 20٪ ی پیره کان ددانی خۆیان له ده ستبده ن.

پاریزگاریکردن له ددانمان تا ته مهنی پیری سوودی هیه، چونکه ئه رکی جوینی میوه و تهره (سه وزه) ئاسانتر ده کات – ئه و خواردنانه ی که ریشالی خۆراک و فایبه ری گرنگیان تیدایه و یارمه تی پاراستنمان ده دن له زۆر نه خۆشی. کاتیک که پیره کان کیشه ی جوینیان ده بی به س شتی نهرم و خواردنی هاردراو ده خۆن، له ئاکامدا بۆی هیه تهندروستیان ئازار بخوات.

وه کو هه موو له شت، ده مییش له گه ل پیربوون ده گۆرئ – به لام تیگه یشتن له و گۆرانکاریانه ئه رکی ساغ راگرتنی ده م و ددان ئاسانتر ده کات.

له بهرچی هه ست ده که م ده م ووشکه ؟

سه ره رای ئه وه ی، به شیک ی له به رئه وه یه که له گه ل پیربووندا به ره مه هینانی لیکاو که م ده بیت، زۆر جار کاریگه ری لابه لای داو ده رمان دبیته هۆی ده م ووشکی – ئه گه ر هۆکه ی داو ده رمان بیت ئه وه دکتۆره که ت یان ده رمان سازه که ت ده زانن. ئه گه ر هه ستت به ده م ووشکی کرد، شتیک بکه – ده مت پیویستی به لیکاو هیه بۆ رامالینی پاشماوه ی خۆراک و پاریزگاریکردن له ددان که وتن. دکتۆری ددان و ده رمان ساز ده توانن پیشنیاری جه لیه کی زار ته رکه ر بکه ن (له ده رمانخانه کان هیه). ددان شووشتنیش له وانه یه زار به ته ری رابگریت، بنیشتی بی شه کریش له وانه یه هانی ده رچوونی لیکاو بدات. ئه وه ش زۆر گرنگه (بۆ تهندروستی گشتی هه روه ها بۆ ده مییش) که روژانه ئاوی زۆر بخۆیته وه، ته نانه ت ئه گه ر تینوشت نه بوو.

ئا یا ددان که وتن کیشه یه کی هاوشانی پیربوونه ؟

پیری ده کۆرئ ببیته هۆی ددان که وتن له به ر دوو هۆ. یه که م له به رئه وه ی پدوو کورت ده ببیته وه، ره گی ددانه کان به دیار ده که وئو رووبه رووی دروست بوونی ته لخیکی (مادده یه که لینجه که له سه ر ددان دروست ده بیت و ده ببیته هۆی که وتنی) ده کات. ره گه کان زیاتر له به شه کانی دیکه ی ددان رووبه رووی که وتن ده بنه وه. کیشه یه کی دیکه ئه وه یه، که ئه و ماددانه ی بۆ پرکردنه وه ی ددان به کاردین له گه ل به سه رچوونی کاتدا بی هیز ده بنو ریگه به به کتریا ده دن که خۆی تیبخزئو ببیته هۆی که وتن.

چۆن دەتوانم پاریزی له کیشهکانی ددان و پدوو بکەم؟

به شوشتنی ددانهکانت به باشی، رۆژانه دووجار به فلچه، به بهکارهینانی مهعجونی فلۆراید بۆئوهی له کهوتن بیانپاریزی. رویی پشتهوهی ددانهکانت وهکو رویی پیشهوهیان پاک بکوه، بهینی ددانهکانیش به داویک یان بهنیکی تایبتهت پاک بکوه. ئەگەر پردت (ئامرازیکه که ددانه دروستکراوهکان و ددانه سروشتیهکان بهیهکهوه دههستهتهوه) ههیه لهناو دهمت، ئەوه ئەو ددانانهی که پردهکهیان راگرتوه زۆر به باشی خاوین بکوه و داویان پیدابینه. دهتوانی پاریزگاری له ددانهکانت بکهی به خۆ دوورخستنهوه له سووکهخواردنی شیرین و خواردنهوهی شیرین له نیوان ژمهکاندا. ئەگەر ههزتهت له خواردن و خواردنهوهی شیرینه، ئەوه بهس لهکاتی نان خواردن بیانخۆ. له نیوان ژمهکان، ئاوو ئەو سووکهخواردنه تهندروستیانه بخۆ که به ددانتهوه نانسین.

کهی پیویست دهکا بچمه لای دکتۆری ددان؟

پیویست ناکات چاوهڕۆ بکهیت شتهکان بهرهو خرابی برۆن – بهبهردهوامی برۆ بۆ لای دکتۆری ددان بۆ فهس کردن. چونکه ئەوه دیاریکردنی نیشانه سهرهتاییهکانی ددان کهوتن و نهخۆشیهکانی پدوو ئاسانتر دهکات، که دهینه هۆی ددان لهق بوون. ئەگەر نیشانهیهکی نهخۆشیهکانی پدوووت دیت، وهکو خوین هاتن، ئاوسان، ههناسهت بۆنی ناخۆش بیت بهبهردهوامی یان رهنگووروی پدوووت بگۆزی، ئەوه برۆ لای دکتۆری ددان. شیریهنجی زار (دهم) له کهسانی تهمن 45 بهسهروه زۆرتره، لهبهرئوهوه ئەگەر به بهردهوامی گرۆ و قولیرت لهناو دهمتدا دیت، ئەوه برۆ لای دکتۆر.

ئهی ئەگەر تا قمی ددانم ههبوو؟

ئاگالییوونی تا قمی ددان وهکو ددانی سروشتی گرنگه. رۆژانه ههموو لاکانی خاوین بکوه – دهتوانی سابوونی قاپ شوشتن بهکاربینی یان به فلچه و تایت بیشۆیت. تا قمهکهت ئەگەر بهکارناهینیت ئەوه لهناو ئاوی دابنێ – ئەگەر ههزتهت لایه دهتوانی ههبی ئەنتی بهکتریش له ئاوهکه بکهیت، بهلام ئەوه جیهگی شوشتنی رۆژانه ناگرتهوه. خۆ له ههچ ناراحهتییهکی تا قمهکهت گیل مهکه – ههمیشه فهحسیان بکه.

ئەگەر پیویستت بهوه ههیه که تهلهفۆن به ئینگلیزی بکهیت، ئەوه تهلهفۆن بۆ خزمهتگوزاری وهرگیران (TIS) بکه لهسهه 131 450.

دهتوانی زانیاری تهندروستی زیاترت به زمانی خۆت دهسکهویت لهسهه مالپهری پهیوهندی فرههههنگی له <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

ئهی ژماره تهلهفۆنانه دروستن له کاتی بلاوکردنهوهدا بهلام به بهردهوامی تازه ناکرینهوه. لهوانهیه وا پیویست بکات که سهیری دهفتهری تهلهفۆنات بکهیت.

ئهی ژماره تهلهفۆنانه دروستن له کاتی بلاوکردنهوهدا بهلام به بهردهوامی تازه ناکرینهوه. لهوانهیه وا پیویست بکات که سهیری دهفتهری تهلهفۆنات بکهیت.