

د غا ښن برسول

کله تا سو باید د غا ښو په برس کولو پیل وکړي؟

- کله چه ما شوم د ۶ میا شتوپه شاوخوا رسیږي او لمړنۍ غا ښ وځي د ماشومانو د برس پواسطه غاښن باید پرته له کریم نه برس شي.
- دتنکی ماشوم غاښ برس کول آسانه طریقه داده ، ما شوم په نا سته په ځنگانه اچول، په ځمکه اچول، خوسر به یی ټینګ ونيول شي او په ورو غاښ یی برس شي.
- د غټ ما شوم د پاره په ولاړه - ټیټول یا ددست شوی او هنداری په وړاندی چی سر یی ټینګ ونيول شي راساً خولی ته یی کتل او غا ښ برس شي.

• کله با ید تاسو په کریم وهلو پیل وکړي؟

- ۱۸د میا شتو په عمرکی د ما شوما نو مخصوص کریم نه په استفادی سره د ورځی دوه واری د غا ښونو پریمنځل.
- ما شوما ن باید د خولی کنگال ونه خوری او بیا خوله په خالی اوبو کنگال ونکړي.
- د کریم استعمال په اولو وختونو کی د غاښونومتخصص پوری اړه لری چی کله ما شوم ته تجویز کوی.
- د کریم استعمال با ید همیشه د مشرانو په وړاندی تر سره شي.
- د ځان د اطمیان لپاره چه غا ښونه ښه پاک شي با ید د ما شوما نوغا ښونه تر ۸ کلنۍ پوری د مشرانو په وړاندی برس شي.

ولی تا سو با ید خپلی غا ښونه او وری روغی وسا تي؟

- ما شومان د غا ښن د جړیدو د مرض سره یو ځای نه دي زیږیدلي. چی د باکتريا سبب گرځي. دغه باکتريا کیدای شي چی د چو شک، بوتل او قاشق له لاری انتقال شي.
- مشرانوته وړاندیز دی چی خپلی غا ښونه د فلورا ید او برس کولو پواسطه روغی وسا تي.

د برس کولو تخنیکونه

بهرنی ځا یونه

- د برس استعمال ددایری په شکل
- دیوی خوا نه پیل او بل خوا ته تلل.

دغا ښونود واقعیتونوپا ښي

Pushto / Tooth Brushing / April 2011

دڼه پا سني غا ښونه

- هره يوه غا ښ برس کول او د وريو په پاکولو پا ملرنه سا تل.

دڼه لاند ني غا ښونه

- هره يوه غا ښ برس کول او پا ملرنه د وريو په پا کوالی کی.

دغا ښونومخکنی پاڼه او شخوند وهل

- په ارامه سره د غا ښونو مخکنی او شخوند وهلو پاڼه پاکول او په ارامه هری خواوی پا کول.

دژباړنی خدمتونه

که تا سود پورتنی خدمتونه لپاره ژباړونکی ته اړیاست نولطفاً تحریری او تقریری ژباړونکی خدمتونه TIS ته په ۱۳۱۴۵۰ نمبر تلفن کی اړیکی وساتی.

د نورو خو ژبو روغتایی معلوماتونو ترلاسه کولو لپاره په www.mhcs.health.nsw.gov.au ویب پاڼی ته لارشی.