

## زیري د روغی خولی لپاره

د نیو سا وت ولز روغتیا یی اداره پنځه اسا نـتیا وی چی د روغی خولی لرل د ما شوم د مخکی ښوونځی تگ لپاره جوړه ده :

### ښه خوراک

- روغتیا یی خواره برابرول لکه تازه میوه - پنیر- ترکاری غنمین سا ندویچ او اوبلنی- خواره د هری ورخی لپاره.
- په خواره شیا نو محد ودیت لږول لکه: شیرینی گانی - بسکیت- کیک- چا کلیت- شیریک- او موزلی بار.
- سرینناکه خواره خواره لکه د شاتو وهل د ما شوم په چو شک چی دا خپله د ما شوم د غا ښ دجرلیدو سبب گرخی.

### ښه څښل

- تنکی ما شوم ته خپلی شیدی ورکول. او پس له ۶ میا شتو نه د شپی له خوا شیدی ورکول په کمالی سره.
- ما شوم خوبول به غیر د بوتل نه.
- یواخی د مور شیده او یا اوچی شیده په بوتل کی واچوی. او کله چی ما شوم شیده وخورل بوتل ورنه لری کړی.
- په خواره څښاک شربتونو، کوردیل، مزی داری شیدو باندی محدودیتونه ولگوی- د تازه میوی خورل د میوی د اوبو نه بهتره ده.
- ما شومان د ورکتوب نه وهڅوی چی د نل اوبه وڅښی مخصوصاً د خواره په مینځ کی ( ایشیدلی اوبو څښل هغه ما شومانو ته چی عمر یی ۱۲ میا شتو پوری وی) د نل اوبه په استرالیا کی مطمینی دی اوهم دغه اوبه فلوراید لری چی زمونږ د غا ښونو سا تنه کوی.
- ۶د میا شتو پیل کی ما شوما ن په گیلان سره څښل وهڅوی.
- ما شوما ن ۱۲د میا شتو په عمر د بوتل څښلو نه بیل کړی.

### ښه پا کول

- د ما شوما نو د ۶ میا شتو په رسیدو سره د غا ښونو په مینځلو پیل وکړی. د ماشوما نومخصوص برس نه گته واخلی مگر کریم استعمال ونه کړی.
- ما شوما ن چی ۱۸ میا شتو ته ورسیری غا ښونه یی په کوچنی برس او بخرکی فلوراید کریم سره ومینځی د کریم لاری د بهر واچوی او ستونی نه تیر ونه کړی. کیدای شی چی کریم د ډیر کوچنی والی نه استعمال کړی مگر هغه د غا ښود متخصص هدایت پوری اړه لری.
- دخپل ما شوم غا ښونه تر ۸ کلنی پوری تا سی خپله برس کړی او ځان مطمین کړی چی غا ښونه ښه پاک شوی وی.

# دغا بښونود واقعیتونوپا نپی

Pushto / Messages for a Healthy Mouth / April 2011

## بښه لوبی کول

- د لوبی په وخت کی د خپلی ما شوما نو څارنه وکړی.
- کله چه ما شوما ن با یسکل چلوی با ید مخصوص خولی په سر کړی.

## روغ پا تی شی

- دا چه ما شوم ۶د میاشتنو شو او لمړنی غاښ یی ویستل د ما شوم شنډی جیگی او غاښ معاینه شی.
- د خپل ما شوم غاښ په هره معاینه کی وگوری.
- کله چی ما شوم ۲ کلنی ته ورسپړی د هغوی غاښونه با ید د غاښو د متخصص پواسطه معاینه شی.
- خپلی وری او غاښونه په مینځلو روغ وساتی

## 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 څو ژبو روغتایی معلوماتونو ترلاسه کولو لپاره په [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) ویب پاڼی ته لارشی.