

دان سالم بلدی زوستون زیر ۵ سال

Healthy mouths for children under 5

Hazaragi

آیا شمو خبر بودین؟

دندون نلغه مهم است. دندو کمک مونه قد نان خوردو، توره گفتو و ای چطور یک زوزاد مالوم موشه. خراب شدن دندون زود باد ازی که نلغه اولین دندون شی بور موشه، دوروبر ۶ ماهگی شروع موشه. اگه یک دغه دندو خراب شونه بزودی خرابتر شده موره.

دندو خراب شدو باعث درد و عفونت موشه

زوستون که دندون شی خراب موشه شاید مشکل قد نان خوردو، خواب کیدو و توره گفته دیشته باشن. زوستون ریزه که دندون شی خراب موشه شاید نیاز باشه که د شفاخانه بوره بلدی ازیکه دندو شی تداوی شونه.

چیز باعث خرابی دندو موشه؟

- باکتر (جرم) د بین دندو که از خوردون نوشیدنی شیرین و غذای نشاسته ای که شمو موخرین باعث خرابی دندو موشه.
- وقتی که نلغه خو قد نوشیدنی شیرین د بین بوتل میدین مثل شیر، شیر خشک، جوس میوه، نوشابه یا جوس پودری خواب میدین.
- دایم نوشیدنی شیرین د طول روز بوخره.
- نوشیدن جوس میوه، جوس پودری و نوشابه د بین غذا ها.
- خوردن غذاهای مثل کیک، بسکویت، پستری و شکلات شیرین د بین غذا ها.
- خوردن غذاهای ترش که د دندو میچسپه مثل چیپس کچالو، کولچه برنجی، بیسکیت جوری و نان خشک.
- وقتی دندون خو روزانه دوبار قد کلورایت نشویی.

چطور دندون خو سالم نیگا کنی

دندون خو برس بزنین

- هرقدرزود که دندون نلغه شیم بور شد، دندون شی شاو و روز قد یک برس نرم و آب برش کنین.
- از ۱۸ ماهگی دندون زوزاد خو ره صبح و شاو قد یک خمیر دندان فلورایت دار برس بزنین.
- زوزاد خو تا وقتیکه ۸ ساله نشده قد دندو برس کیدون شی کمک کنین.

غذا و نوشیدنی ها

- بلدی زوزاد خو وعده غذاهای سالم مثل پنیر، سبزیجات، میوه تازه و ماست ساده بیدین.
- از سن ۶ ماهگی قد پيله نوشدنی بیدین.
- شمو میتین که آب، شیر کشیده شده از سینه مادر یا شیرخشک ره د بین پيله بیدین.

معاینه دندو

- دندو و بیره دندون زوزاد خوره د هر وعده ملاقات صحنی خو معاینه کنین.
- دندون زوزاد خو ره پیش داکتر دندو: از اولین سالگرده شروع کیده، دوامدار، و پیش ازیکه مکتب ره شروع کنه معاینه کنین.

چطور برس بزین

- از یک برس که تار شی نرم و سر شی ریزه استه استفاده کنین.
- روزانه دوبار برس بزین
- خمیر دندان فلورایت دار استفاده کنین.
- خمیر دندو ره توف کنین ولی قد آب آبکش نکنین.
- صبانه و شاو پیش ازیکه خواب کنه برس بزین.
- خمیر دندان به اندازه یک دانه نخود د روی یک برس نرم استفاده کنین.
- بورون دندو ره د طریق دوردور برس بزین. از یک طرف دان شروع کنین تا طرف آخر دان ره بورین.
- داخل دان ره برس بزین و مطمئن شوین که روی بیره ره هم پاک کنین.
- آرام روی بال و پایین دندو ره برس بزین. از یک طرف شروع کنین و اموتو تا دیگه طرف دندو ادامه بیدین.