

د ۵ کلونو څخه کم عمر ماشومانو لپاره روغ اوسالنه خولې

Healthy mouths for children under 5

Pashto

ته خبر یې؟

د ماشوم غاښونه مهم دي. د دوی غاښونه د خوړو، خبرو کولو او د ماشوم د څیرې ښکلا سره مرسته کوي. د غاښونو خرابوالې هغه وخت پیل کیدی شي کله چې ماشوم خپل لومړی غاښ د ۶ میاشتو په شاوخوا کې ترلاسه کوي. یوځل چې د یو ماشوم د غاښونو چینجې پیل شي دا په چټکۍ سره خراب کیدی شي.

د غاښونو خرابیدل کولی شي د درد او گند (infection) لامل شي

هغه ماشومان چې د غاښونو خرابوالې (چینجې) لري ممکن په خوړلو، خوب کولو او خبرو کولو کې ستونزه ولري. هغه کوچني ماشومان چې د غاښونو خرابوالې (چینجې) لري ممکن روغتون ته لاړ شي ترڅو د غاښونو درملنه وکړي.

د غاښونو د خرابیدو (چینجې) لامل څه شی دی؟

- په خوله کې باکتریا (جراثیم) د خوړو شیانو چښل کوي او نشایسته خواړه چې تاسو یې خوړئ غاښونه زیانمن کولی شي.
- خپل ماشوم د خوړو بوتل سره بستر ته اچوئ چې خوړ شی په کې وي لکه شیدې، ماشومانو اوچه شیده، د میوو جوس، شربتې څښاک cordial یا قوی څښاک.
- د ورځې په اوږدو کې په دوامداره توګه د خوړو څښاکو څښل.
- د خواړو په مینځ کې د میوو جوس ، cordial قوی څښاک او ملایم مزه داره څښاک څښل.
- د دوه وخته خواړو په مینځ کې خواړو خوړل لکه کیک، بسکټ، کلچې او ترشکې.
- د خوړو خوړو خوړل چې په غاښونو پورې نښلي لکه د کچالو چپس، پخې وریجې، د جوارو کلچې او کلکه ډوډۍ.
- په ورځ کې دوه ځله د فلوراید غاښونو کریم سره د غاښونو نه برس کول.

څنگه غاښونه سالم وساتو

غاښونه برس کړئ

- هرڅومره ژر چې ستاسو د ماشوم غاښونه رابښکاره شي، سهار او شپه يې په نرم غاښونو برس او اوبو سره برس کړئ.
- د ۱۸ مياشتو راهيسې د خپل ماشوم غاښونه سهار او شپه د فلورايد غاښونو کريم سره برس کړئ.
- د خپل ماشوم سره د غاښونو برس کولو کې مرسته وکړئ تر هغه چې هغه ۸ کلن شي.

خواره او څښاک

- خپل ماشوم ته صحي خواره ورکړئ لکه پڼير، سبزيجات، تازه ميوه، او ساده مستې.
- پياله سره چښاک د ۶ مياشتو په عمر کې پيل کيدی شي.
- تاسو کولی شئ د يوې پيالې څخه اوبه، د مور شيدې يا د ماشوم اوچه شیده پيل کړئ.

د غاښونو معاینات

- د ماشوم په ټولو روغتيايي ليدنو کې د خپل ماشوم غاښونه او وری معاینه کړئ.
- د خپل ماشوم غاښونه د غاښونو د متخصص لخوا معاینه کړئ: د دوی د لومړۍ کليزې پورې، په منظم ډول، او مخکې له دې چې دوی ښوونځي پيل کړي.

څنگه برس کول

- د غاښونو برس د نرمو برسونود کوچني سرونو سره وکاروئ.
- په ورځ کې دوه ځله برس کړئ.
- د فلورايد غاښونو کريم وکاروئ.
- د غاښونو کريم تو کړئ مگر په اوبو مه مينځئ.
- په سهار او شپه کې د ويده کيدو دمخه برس وکړئ.
- د نخود په اندازه د فلورايد غاښونو کريم په نرم غاښونو برس کې وکاروئ.
- د گرد حرکت په کارولو سره د غاښونو بهر برس کړئ. له يوې خوا پيل کړئ او د خولې بل لوري ته لاړ شئ.
- هريوه غاښ په داخلي سطحه برس کړئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو وری صفا او پاک شويدي.
- په نرمۍ سره د پورته او ښکته غاښونو سطحې پاک کړئ. له يوې خوا پيل کړئ او د خولې بل لوري ته ټولې لارې تعقيب کړئ.