



مدالّة ككت و تندروستي دةم

دداني شيري و جيطرننة قوي به دداني هةميشةيي
دداني هةميشةيي
خوراك و تندروستي دةم
تندروستي دةم و ددان
ديارترين نةخوشيةكاني دةم
دداني ناتةواو
ثاراستني ددان لة زةبر
شويني ددانةكان و جومطة

ضوئيةتي بةكارهيناني نئم ناميلكية

كاتيكي طرينطى طاشة كردنى مندالى نيو نيو كاتية كة ددانةكانى هميشيى بةدردةكتون.
مندالكةكتان زورتر متمانقيان بة خويان دهببت و بةخويان ضاوديرى ددانةكانيان دةكتن.
نوءة زور طرينطة كة نيو نيو نيو تقيامة تندرستيى كة لئم ناميلكية ية باسى ليكراوة بويان
باس بكتن بؤ نوءة ددانةكانى هميشيى هتتا كوتايى تئمئن بمئن.

باشتر واية هئر سي ناميلكية بخوينتءوة، هئرصي نءطر لة يئك كاتيشدا نهببت،
نئم سي ناميلكية بةتءوة سترنجيكي طشتي داببندةكتن بؤ ضوئيةتي ناطاداربوني
دداني مندالى خيزانءكتت.

طر بينيت نئم ناميلكية بةسوءة، بةخشينيكي كةميش بؤ (Global Child Dental Fund)
يارمءتيةكي زور دةبءخشيت بة مندالانى زرةرمةند لة طشت جيهاندا بؤ بةدءستهيناني
ضاوديري تندرستي دم و ددان و زرةرءةءةنيكي تندرست جلةئوش بكتن تا
ديانان ماوة.

www.gcdfund.org



global child dental fund

2



جَیْطَرْتَنَوَی دَدَانَه شیریةکان لَه لایقن دَدَانَه هَمیشَه ییةکان

مندال لَه تَمَمَتَنی 2 یان 3 سالی دَه بَیْت 20 دَدانی شیری لَه دَمی دا هَمَبَیْت، 10 دَدان لَه شَغوِیلاکی سَقَرَوَه و 10 دَدان لَه شَغوِیلاکی خوارَوَه. تَمَماشای وِیَنَهی 1 بَکَن. دَدانَه کانی شیری کاتیة. نُهوان تا نُهوکاتَه لَه ناو دَمَن کَه مَندالی نَبوَه ساوان و کاتیک کَه طَقورَه دَه بِن شوینیان لَه لایقن دَدانی هَمیشَه یی دَه طیریتَنَوَه. دَدانی هَمیشَه یی دِیاریکراون و دَه بَیْت هَمَتا کَوَتایی تَمَمَن بَمینن. باوک و دایک دَه بَیْت ناطادار بِن و ذَمارَهی دَدانَه کان بَذمیرن لَقَبَر نَهَوَهی هَمَنَدیک مَندال دَدانی زیادَه یان هَمیَه یان ذَمارَهی دَدانَه کانیان کَمَمَتَرَه.

وینَهی (1) خَشْتَهی دَدانَه شیریةکان

کاتی دَه رَضوون

12-7 مانط

13-9 مانط

22-16 مانط

19-13 مانط

33-25 مانط

31-20 مانط

18-12 مانط

23-16 مانط

16-7 مانط

10-6 مانط

دَدانی شیری

بِرَه رِی یَه کَم

بِرَه رِی دَوَه م

کَه لَبَه

خَرینَه یی یَه کَم

خَرینَه یی دَوَه م

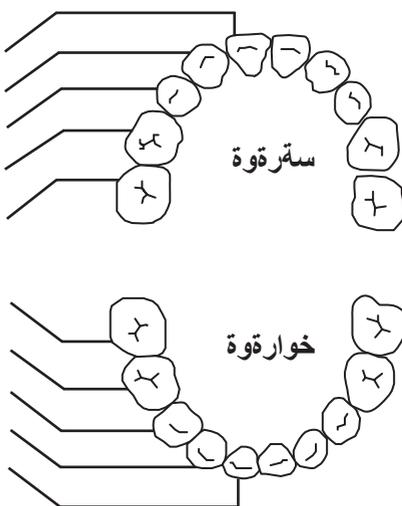
خَرینَه یی دَوَه م

خَرینَه یی یَه کَم

کَه لَبَه

بِرَه رِی دَوَه م

بِرَه رِی یَه کَم



کارَه کانی دَدانی شیری

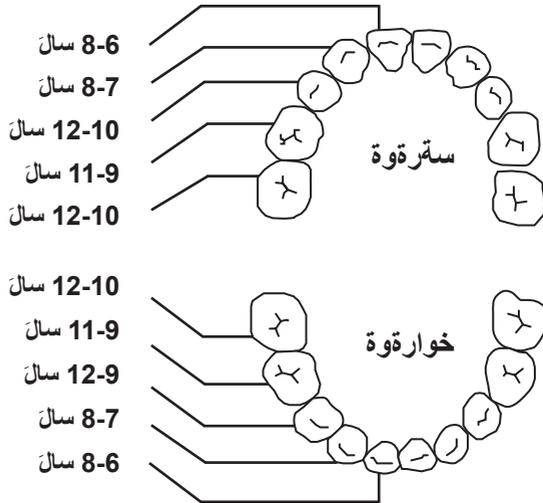
- رِیبا نَبَشاندَه رَه بو دَدانَه کانی هَمیشَه یی هَمَتا لَه شوینی راستی خویان بَه دَر بَکَنون.
- شَغوِیلاکی دَدان دَه تَارِیَزَن تا طَه شَهی دَم و ضاو نُهَنجام بَدَرِیْت.
- یارمَه تَبَدَه رَه بو قَسَه کَرَدَن و جَوین و قوتدانی خوار دَمَه تَنیَه کان.
- جوانی بَه مَندال بَه دَر دَخات و زَه رَدَه خَه تَنیَه کی جوان و تَه نَدروستی نَبَدَه بَه خَشِیْت.

ددانى هميشةيى

كاتيك مندال دطاطة تةمئنى 5-6 سالى، ددانة هميشةيىكان لة بهشى دواوى دم دةست بة طةشة دةكفن. ئةمانهش ددانى خرينةي يةكمة كة دداني هميشةيىن. لة هةمان كات لة بهشى ئيشةقوى ددان ددانةكانى هميشةيى جىي ددانةكانى شيرى دةطرينةقوى. سترنجام هتر 20 دداني شيرىيكة دةكفن. وينةي ذمارة 2 ببينة.

وينة (2) خشتهي كاتةكاني جىطرتةقوى دداني شيرى

كاتى كةوتنى ددانة شيرىكان



جىطرتةقوى ددانةكانى شيرى لة لايئن ددانةكانى هميشةيى تا تةمئنى 11 يان 12 سالى بقردهوام دةبييت. لةم قوناغة ددانةكان زورتر لة دواوى دم بة دقر دةكفن، كة ئهوان ددانةكانى خرينةي دووهةمن. ددانةكانى عةقل (خرينةي سبييم) لة تةمئنيكى جياواز بقردهكقويت، زوربةي كات لة 17 سالى و لقوانية هترطيز بقرده نةكقويت.

نقوى كة طرينطة كة باس بكرىت نقوىة كة دداني خرينةي يةكمة ئيش كةوتنى ددانةكانى شيرى بقرده دةكقويت و هةنديك جار باوك و داك هةستى ئيناكفن. دداني هميشةيى خرينةي يةكمة زور طرينطة بةلام زورتر لة مةترسى كلور بوون داية. دبةي هتر لة كاتى بقرده كةوتنيان بة شيوهتيكى جوان ضاوديرى و خاوين بكرين.



مندالەكانتان دەبەيت لە لاين نزيشكي ددان بە شيوەيەكي ريك و تيك ببيندرت، بەلام بەتايبەتي لە كاتي بەدەركەوتني دداني هەميشەيي خرينەي يەكەم. ئەم كارە طرينطە بو ئاراستني ئەم ددانه لە زوو كلور بووني. هەر 6 مانط جاريك سەرداني كردني نزيشكي ددان طرينطە، بەلام هەنديك مندال ئويستە هەر 3-4 مانط جاريك ببيندرت. لە بارەي باشتريين كات بو سەرداني كردن ترسيار لە نزيشك تان بكەن. طرينطە بطوريت كە ددانهكاني شيري زور طرينطە بو هيشنتەوئي جي بو ددانهكاني هەميشەيي. ذمارەي ددانهكاني هەميشەيي 32 ددانه، 16 ددان لە شەويلاكي سەرقووە و 16 ددان لە شەويلاكي خوارقووە. تەماشاي وينەي 3 بكەن.

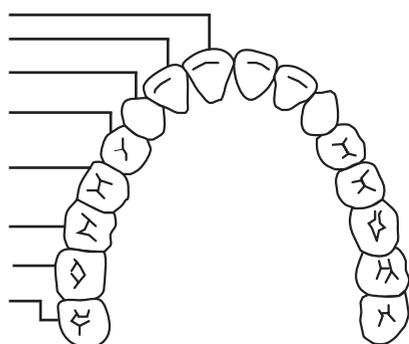
وينەي (3) خشتەي ددانهكاني هەميشەيي

كاتي دەركەوتن

- 8-7 سال
- 9-8 سال
- 12-11 سال
- 11-10 سال
- 12-10 سال
- 7-6 سال
- 13-12 سال
- 21-17 سال

ددانهكاني سەرقووە

- برقري يەكەم
- برقري دووهم
- كەلبە
- ئيشە خرينەي يەكەم
- ئيشە خرينەي دووهم
- خرينەي يەكەم
- خرينەي دووهم
- خرينەي سي يەم

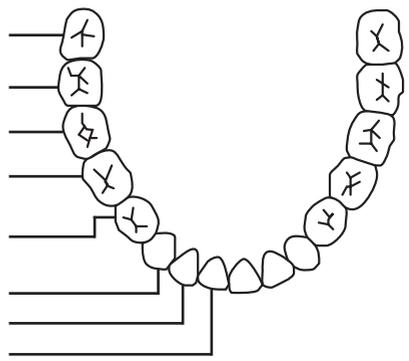


كاتي دەركەوتن

- 21-17 سال
- 13-11 سال
- 7-6 سال
- 12-11 سال
- 12-10 سال
- 10-9 سال
- 8-7 سال
- 7-6 سال

ددانهكاني خوارقووە

- خرينەي سي يەم
- خرينەي دووهم
- خرينەي يەكەم
- ئيشە خرينەي دووهم
- ئيشە خرينەي يەكەم
- كەلبە
- برقري دووهم
- برقري يەكەم



خَوْرَاك و تَنْدُرُوسْتِي دَهْم لَه مَنْدَالَان

مندالان بِيْطُومان لَه شِيَوَازِي خَوْرَاكِي خَانْتَوَادَهْيَان و كَلْتُورِي نَقُو نَاوَضَهْيَهْيِي كَه تِيَايْدَا دَهْدِيْن تَغْيِرَهْو دَهْكَفَن. نِيْوَه دَهْبِي بَقْرَدَهْوَام هَانِيَان بَدَهْن هَهْتَا سَوْد لَه خَوْرَاكِيكِي هَاوَسَهْتَهْو لَه نِيْوَان جَهْمَهْكَان وَهْر بَطْرَن.

خَوْرَاكِيكِي هَاوَسَهْتَهْو بَرِيْتِيَه لَه جَوْرَهَا خَوْرَاك كَه هَاوَسَهْتَهْو خَوْرَاكِي بَقْرَهْو تِيْش دَهْبَات و طَهْمَهْشَهْيِي مَنْدَالَهْكَفَتَان بَاشْتَر دَهْكَات. لَقُو تَهْمَهْمَهْنَا دَا، نَابِي رِيْطْرِي بَكْرِي كَه خَوْرَاكِيكِي دِيَارِيكِرَاو بَخُون بَهْ لَام دَهْبِي نَاطَادَارِي طْرِيْنَهْو خَوْبَهْكِي تَهْنَدُرُوسْت بِيْن وَهْكَو هَهْلِيْذَارْدَنِي بَرِيكِي طُونْجَاو و هَهْرَهْوَهَا كَاتِي خَوْرَادَن.



- خَوْرَاكِي تَهْنَدُرُوسْت وَهْكَو مِيَوَه، سَهْوَزَهْوَات، دَانْتَهْوِيْلَه، نَان، طُوْشْتِي مَاسِي، هَيْلَهْكَه، تَاقْلَه و بَادَهْم.
- رِيْذَهْتِيَهْكِي كَهْم لَه خَوْرَاكِي شَهْكَرِي بَهْكَارْبِيْن و تَهْنَهَا لَه كَاتِي جَهْمَهْكَانْدَا بَخُون.
- خَوْتَان بَثَارِيْزَن لَه خَوْرَادَهْوَه شَهْكَرِيْبِيَهْكَان، تَرَشِي و خَوْرَادَهْوَهْكَانِي دِيَهْكَهْي تَرَش.
- تَهْنَهَا نَاو يَان شِيْر لَه نِيْوَان دَهْمَهْكَان بَنُوشَن.
- لَه جِيَاتِي شَهْرَبَهْت، مِيَوَهْي تَازَه زَوْرْتَر بَخُون تَا لَهْطَهْل بَرِي خَوْرَاوِي رَوْدَانَه بَطُونْجِيْت.
- دَوُور كَهْوَن لَه مِيَوَه وَشْكَ كِرَاوَهْكَان وَهْكَو مِيُوْذ لَهْبَهْر نَهْوَهْي رِيْذَهْتِيَهْكِي زَوْرِي شَهْكَر تِيْدَايَه.

تەندروستی دەم و ددان لە کاتی مندالی

دەبێ مندالان هان بدرین و رینمای بکرین بۆ ئەقووی ضاودیری ئاڤ و خاوینی دەم و ددانیان بۆ و ددانەکانیان بشۆن کاتی بەتیانیان و شەوان تیش نوستن. هەتتا تەمەنی 7 سالی دەبێ سەرئەشترشیاری مندال ددانەکانی بۆ بشوات لەبەر ئەقووی مندال ناتوانیت بۆخۆی بە شێوەیەکێ دروست ددانەکانی بشوات. لێ داوی تەمەنی 7 سالی دەبێ خۆی ددانەکانی بشوات بە ضاودیری سەرئەشترشیاری. لێ تەمەنی 10 سالی مندالان دەتوانن بە تەنیا و بێ ضاودیری کردن ددانەکانیان بشۆن.

هەبیری ددانی مندالان دەبێ هەمیشە ماددەی فلورایدی تێدا بێت، لەبەر ئەقووی ئەو ماددەیە کلۆر بۆنی ددانەکان کەم دەکاتەقووە. لەبەر ئەقووی مندال لێم تەمەنە دەتوانیت تف بکات، ریزە هەبیری ددانی لەسەر (0,3 غم)



ریزە هەبیری ددان بۆ مندال

- ئەو مندالانە کە ناتوانن تف بکەن:
یەكسانە بە دانقێك لێ برنجی ئەكۆلاو = (0,1 غم)
- ئەو مندالانە کە دەتوانن تف بکەن:
یەكسانە بە دانقێك لێ نۆك = (0,3 غم)

بۆ ئەوانە کە ددانەکانیان زۆر لێک نزیکە داوی ددان زۆر طرپنە دەبێت زۆر بە وریایی بەکار بهێندریت و بۆ مندالان تێبۆستی بە ضاودیری هەبێ. دەبێ نامۆنطاری مندالەکانتان بکەن کە زمانیشیان خاوین بکەن.

غەرغەری دەم دەبێ تەنھا لێ ئاش تەمەنی 6 سالی بە کار بهێندریت، لەبەر ئەقووی لێم تەمەنە مندال دەتوانیت غەرغەرەکە لێ دەمی فریداتە دەرەقووە و قوتی ئەفات.

باشترین رێط بۆ فێرکردنی مندالان بە ضاویلکردنی طەورە. شۆشتنی ددانەکانتان لێ کاتێک کە مندالەکان لێ دەرووبەری ئیوون، نیشان یان بەدن کە دەبێت شۆشتنی ددانەکان هەموو رۆژ ئەنجام بدریت و هەو خۆشۆشتن کە بەشیکە لێ تەندروستی جەستەیی رۆزانه.

نَخْوشِيَّة بَاوَدَكَاڤِي دَم و ددان لَه كَاتِي مندالِي

كلور بووني ددان و نَخْوشِيَّة كَانِي ثووك لَه هَمَر تَمَمَنِيك دَتوانرِي بيبزِيَّت و ضارَة سَمَر بَكْرِيَّت. ثاراستن هَمَر دَم باشتَرَة لَه ضارَة سَمَر كَرْدَن.

دَعَكْرِي نَارِيكِي شَتَوِيلَطَه كَان ضارَة سَمَر بَكْرِيَّت لَمَرِيَطَاي ضارَة سَمَرِي فِيزِيَاوِي، و عَرَزَشِي ناو دَم يان دانانِي تِيل بُو ددانَة كَان.

بُونِي نَخْوشِي دَم لَه مندالان هَمَلَبَتَة دَهَبِيَّت بَه هُوِي هاتنِي ناوِي لُووت و خاوِيَن رانَة طَرَتَنِي تَنْدَرُوسْتِي زَمَان.

خوراني ددان واته لَه دَهست ضووني بَمَر دَهوامِي تِيكَهاتِي ددان بَه بِي هَمَبووني بَمَكْتَرِيَا. هُو كَارِي نَمَة دَه طَرِي نَمَة بُو بَكَار هِي نَانِي بَمَر دَهوام بُو تَر شِي لَه خَوْرَاك، خوار دَه مَمَتِي، دَه رَمَان، رشان هَمَوِي زَوْر يان هِيلَنج. كَم بُوون هَمَوِي لِيك يان لاواز بووني، شانسي كلور بوون و نَخْوشِيَّة كَانِي ثووك زِيَا تَر دَه كَات و هَمَر و هَا تَمَبوَتَندي بَه ضَمَنَد خويَكِي تَر هَمَيَة و هَكَو خشان دَندي ددانَة كَان لَه سَمَر يَك كَه دَه بِي نَمَة هُوِي لَه دَهست دانِي زَوْر تَرِي ضِي نَمَة كَانِي ددان.

طَر فَتَه كَانِي تَر كَه كَه مَتر باوِي هَمَيَة بَرِي نَمَة لَه كَم بُوون هَمَوِي لِيك، تاميسكَه، كَمَرُو، شِير تَمَنَجِي دَم. بُوِيَة زَوْر طَرِي نَمَة كَه بَه شِي هَمَوِي كَم بَمَر دَهوام و رِيك و تِيك سَمَر دَانِي تَرِي شِي ددان بَكْتَن. و هَكَو سَمَر تَمَر شَتِيَارِي مندالان، نَبُوَة دَه بِي بَمَر دَهوام ضاو دِيرِي دَم و ددانِي مندالَة كَان تان بَكْتَن.

هَمَن دِيك نَخْوشِي جَه سَمَتِي دَتوانِيَّت كَارِي طَرِي لَه سَمَر كَات و شِي هَمَوِي بَمَدَه رَكَهوتَنِي ددانَة كَان هَمَبِيَّت و بَطَرَة بِي نَمَة هُوِي بَمَدَه رَكَهوتَنِي هَمَن دِيك نَخْوشِي ناو دَم. بُو نَمُونَة نَخْوشِي شَه كَرَة، مَمَتَر سِي توش بوون بَه نَخْوشِيَّة كَانِي ثووك زِيَا دَه كَات، هَمَر و هَا كَاتِيك كَه سِيك توش بوو بَه نَخْوشِي شَه كَرَة، نَخْوشِي ثووكِي شِي هَمَبِيَّت، نَمُوَا كُون تَر و لِي رِي ذَه شَه كَر نَمَسْتَم دَه بِيَّت.

نَمُونَة كَم بَمَدَه نَخْوشِي شَه كَر لَه رِي دَم هَمَناسَة دَه دَن. لَمَبَر نَمُونَة نَم كَر دَارَة لِيك كَم دَه كَات هَمَوِي، مَمَتَر سِي كلور بووني ددانَة كَان و نَخْوشِيَّة كَانِي ثووك زِيَا دَه كَات، هَمَر و هَا طَه شَه كَر دَنِي شَتَوِيلَطَه كَان و سَمَر و مَل دَه طَوْرِيَّت.

ٲزٲشكٲ ٲٲان ٲٲٲوانٲٲ ضارٲسٲر و
ٲاراسٲٲٲٲ ٲٲانٲ ٲنٲالٲكٲٲ بكات.



ددانی ناتقواو



ریدةى ددانی ناتقواو زورة، زوربةى كاتةكان دقبةتة طرفت بو جوانى و نيش كردنى (كارامتپى) ددانةكان. هوكارى نمة بریتية لة خوراكى ناتقواو، نةخوشى، هتو كردن يان خواردنى ریدةى زوى فلوراید لة كاتى دروست بوونى ددان. تزیشكى ددان دقتوانیت ضارسةفر و ثراستنى ددانی مندالكةت بكات.

ثراستنى ددانی مندال لة زقبر

سروشتى مندال حةزى لة طقران و یارى و تیکئل بوونة لةقلل مندالانى تر. نةو رووداوانةى كة كارىطقرى لةسقر دقم هتية باوة.

لة دواى تةمغنى 4 سالى، تزیشكانى ددان ناموظارى مندالان دةكفن كة لة كاتى یارى و وقرزش وةكو جودو، باسكة و توتى تى سود لة تارىظطارى دقم وقر بطرن. تارىظطارى دقم دقبةى بو هتر مندالیک بةتایبیتى دروست بكرى و نابى لة بازارةكان بكردرى. شوینى یارى مندالان دقبتت بة شیوةتیبك دروستكرابیت مندالكة بئاریزیت لة كوتن، بو نمونة نقرزى یارىطكاة هیزى كوتن هلمذیت.

شوینى ددانةكان و جومطة لة كاتى مندالی

دقمى مندالی نيوة دقبة یارمعتیان بدات بو قوت دان، جوبن، قسة كردن و هتئاسة دان لة ربى لووت بة بى هیض طرفتیک. هتر طورانىك لة طةشةكردن و تیطةیشتنى مندالی نيوة دقبةى زوو ضارسةفر بكرى. هتروها هتر طورانىكى ناسروشتى لة دقم يان روخسار دقبةى بة زوتزین كات ضارسةفر بكرى.

تزیشكة شتورەكان لة شتورى جباواز وةكو تزیشكى ددان، قورط و لووت و طوى، ضارسةفرى سروشتى و قسة كردن، تیکفوة هتطاو بین بو ضارسةفرى نئم طرفتانه بو مندالان. هتروها تزیشكى شتورى راستردنقوةى ددان دقتوانیت ددانةكانى بة شیوةى تیلی جولاو يان جیطیر راست بكاتفوة.

سقرضاوةكان

خشتهى 1 و 2: www.ada.org/goto/jada, Vol. 136 JADA, تشرینى دوومى 2005
خشتهى 3: <http://jada.ada.org>, Vol. 137 JADA, كانونى دوومى 2006

نامیلکھی تری نهم زنجیرهیه:

نافرقتی دوو طیان و تندرستی دهم وددان
سپردانی کردنی تزیسکی ددان له کاتی دوو طیبانی
کیشه باوفاکانی تندرستی دهم و ددان له کاتی دوو طیبانی
نامو دطاریهکانی تندرستی دهم و ددان

منداله ساواکمت و تندرستی دهم

شیردانی سروشتی، شیردان به بوتلی شوشه، مامهتی وشک
هاتنی ددان و یاکم سپردان بو تزیسکی ددان
خواردن و ددانی مندالکمت
تندرستی دهم
دیارتین نهخوشیهکانی دهم
ئاراستنی ددان له زبیر

زنجیره ی نووسهران (له چهپهوه بو راست):



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc
Sônia Groisman DDS, MSc, PhD
Valerie Wordley BDS
Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)



نافرقتی دوو طیان و تندرستی دهم وددان

سپردانی کردنی تزیسکی ددان له کاتی دوو طیبانی
کیشه باوفاکانی تندرستی دهم و ددان له کاتی دوو طیبانی
نامو دطاریهکانی تندرستی دهم و ددان



منداله ساواکمت و تندرستی دهم

شیردانی سروشتی، شیردان به بوتلی شوشه، مامهتی وشک
هاتنی ددان و یاکم سپردان بو تزیسکی ددان
خواردن و ددانی مندالکمت
تندرستی دهم
دیارتین نهخوشیهکانی دهم
ئاراستنی ددان له زبیر

ئهگەر نهم نامیلکهی به لاتعهه یارمهتیدهر بوو، تنانمت بهخشینیکی کمهیش بو Global Child Dental Fund یارمهتیدهریکی معزن دهییت بو مندالانی زهره مهند له ههموو جیهاندا بو ئهوهی دستراگهشتنیان به چاودیری تندرستی دهم و دان ههیهیت و تهندروستانه خهنده بیوشن تا ژبانیان ماوه.



global child dental fund

نیمهیل: info@gcdfund.org سهردانکردن: www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
ژماره ی توماری خیرخوازی: 1125850 (نبنگلتهرا و ویلز) London WC2B 5RL