



ئافرەتی دوو طیان و تەندروستی دەم و ددان

سەردانی کردنی تزیشکی ددان لە کاتی دوو طیانی
کێشە باوەکانی تەندروستی دەم و ددان لە کاتی دوو طیانی
ئامۆنارییەکانی تەندروستی دەم و ددان

ضوئيةتي بكارهيناني نئم ناميلكية

كاتي دووطيانى، باشتريين كاتة بو دةست ئيكردى ئلانئك بو مسوؤتر كرى باشتريين داهاتوو بو مندالكانتان. نئم ناميلكية بة ئيوه نيشان دةدات كة ضون لة كاتي دووطيانى دا ددان و ئووك طورانيان بةسفردا ديت، ضون ضارسةسرى نئم طورانكاربيانة بكتين، و لة كوناييدا ضون كرى لة ئيوه دةتوانيت كاريطرى لةسئر تندرستي و طةشهى ددانكانى منال ساواكتى ئيوه هةببت.

باشتري و ابة هئر سى ناميلكية بخوينتقوة، هئر ضى ئطتر لة يةك كاتيشدا نةببت، نئم سى ناميلكية بةيقكوة سئرنجيكي طشتي داببندهكئن بو ضوئيةتي ئاطاداربووني دداني مندالى خيزانككت.

طئر بينيت نئم ناميلكية بةسودة، بةخشينيكي كةميش بو (Global Child Dental Fund) يارمەتيةكي زور دةبەخشيت بة مندالانى زەرەرمەند لة طشت جيهاندا بو بةدەستهياننى ضاوديري تندرستي دم و ددان و زەرەخەتەيكي تندرست جلةئوش بكتن تا ئيانان ماوه.

www.gcdfund.org



global child dental fund



تەندروستی ئیوۋە لە کاتی دوو پانییدا بەکێکە لە ھۆکارە سەرەکیەکانی لە دایک بوونی منالیکى تەندروست. طرنطە ئقوۋە بزەن کە ضوڤ ناطادارى تەندروستی دەم و ددانان بن ضونکە بە دلنیاىقوۋە، ئقو منالانئى کە دایکیان تەندروستی دەم و ددانیان لاوازە بە شىوۋەىکى بەرضاو لە مەترسى لاواز بوونی تەندروستی دەم و ددان دان. ئقەمش دەبىتە ھوۋى نازار و ئقەرىشانى، کە کارىطقرى لەسەرطەشەکردن و سەلامەتى ھقىە لە کاتی مندالى. مندال خوۋىکەکانى ئاک و خاوىنى دەم و ددانى لە باوک و دایکى و قردەطرىت لەبەر ئقوۋە زور طرنطە کە ئیوۋە ناطادارى رەفتارەکانى تەندروستی خوتان بن ئىش لە دایک بوونی مندال.

سەردانى کردنى ئزىشکى ددان لە کاتی دوو پانی

ھاوکات لەطەل تشکىنى تەندروستی ئىش لە دایک بوونی کورثە، زور طرنطە کە ناموڤطارى تەندروستی دەم و ددانىش و قربطىرىت، لەبەر ئقوۋەى قىرتان دەکات ضوڤ ئاراستن و ضارەسقرى کىشەکانى تەندروستی دەم و ددان لە کاتی دوو پانی بکەن، ئقەمش ھاندەرىک دەبىت بو بەرقوئىش ضوونى تەندروستی و جورى ذىانى ئیوۋە و مندالەکانتان.

دەبى ھەر ئافرەئىک لە مندالىقوۋە ئقو زانىارىانە و قربطىرىت و دەستى بە خزماطوزارىکەکانى ئاراستنى دەم و ددان بکات. بەلاىقنى کەمقوۋە ئیوۋە دەبى بتوانن دەست بە ضاوڤىرى تەندروستی دەم و ددان بکەن لە کاتی دوو پانییدا. ئقەمە ئىوۋىستى بە ضارەسقرىبە ئالوزەکان کەم دەکاتقوۋە و کۆ نازار، ھۆکردن یان ھۆکردنى ناو دەم لەکاتى دوو پانییدا کە لەوانقىە کارىطقرى ھقىت لەسەر ئقەم کاتە طرنطەى ذىانى ئیوۋە.

ناموڤطارى دەقرىت کە ھەر ئافرەئىکى دوو پانی سەردانى ئزىشکى ددانى تايىقتى خوۋى بکات بو ئاراستن یان ضارەسقرىکردنى نەخوشىەکانى دەم و ددان و کۆ کلور بوونی ددان و نەخوشىەکانى ئووک. کارە ئىوۋىستىکەکانى ئزىشکى ددان لە ھەموو قوڤاغەکانى دوو پانی دەقرى بەبى مەترسى ئقەجەم بدرى، لە راستیدا دواخستنى ضارەسقرى ئىوۋىست زىان بە خوتان و کورثەکەتان دەطەىبىت.

کاتەکانى خوتان رىکبختن و خشتەکى باش دابىنن تا بەشىوۋەىکى ئاسان و بەبى نىطقرانى سەردانى ئزىشکى ددان بکەن. ھەرۆھا ناموڤطارى دەکەتەن کە لە ھەر کاتىک ھەستتان بە دلنیکەلضوون کرد سەردانى ئزىشکى ددان نەکەن.

ناسودىبى ئىيۈە كلىلى ئىزمونىكى باشىة.
بۇيە ئزىشكى ددانقان ناطادار بكةنقوة
كاتىك كة هەست بة ناسودىبى ناكەن
لە سەر كورسى ددان.

نافرتهى دووطيان بهشيكى تايبتن لة نهخوشهكانى ددان كه نيويستيان به ضارسةسقرى تايبت ههيه، بويه تزيشكى ددان لة سقرتا ريكوردى تندرستى دهم و ددان وقردهسقرى. تزيشكى ددان ترسيار لة بارهى تندرستى طشتى و تندرستى دهم و ددانتان ليدىكات. طرنطه كه ناو و زانيارى تهواوى تزيشكى تايبتى خوتان بدنه كه بهرترسياره لة حالتهى دووطيانى. نهطهر ههر تيبينيهك ههيه نهوا تزيشكى ددان به زوترين كات نهيوهنديان نهوه دىكات.

ناسوديهى نهوه كلبلى نهزمونيكى باشه. بويه تزيشكى ددانتان ناطدار بكن كاتيك كه ههست به ناسوديهى ناكهن لة سقر كورسى ددان لهطهل زياد بوونى كاتى دووطيانى، زطى نهوه طهرهتر دهيه، بويه نهويسته به لاي ضهت ههستن يان نال كهون بو زوترين ناسوديهى. دهوانن سقرينيكى بصووك لة لاي ضهتى خوتان دابنين تا بو 10 سم بهرزنان بكاتوه بو زوترين ناسوديهى.

ههر ضهنده باشترين و ناسودهترين كات بو ضارسةسقرى كهشهكانى ددان لة دووه سى مانطى دووطيانيه، هيص بهططقيهك نيه كه بيسهلمينه كه ناراستن و ضارسةسقرى دهم و ددان لة ههر كاتيك لة ماوهى دووطيانى زيان بهخش بيبت بو دايك يان كورتهكهيه.

بهمههستى سهلامهتتى، نهيش و دواي ههر كاريكى تزيشكى ددان، نهيشانهكانى زيندوبى وهكوو نالهستوى خوين، ههناسهدان و خيرايبى دل ليدان دهبيت ضاوديرى بكرهت. نهطهر نافرتهى دوو طيان، نهيش دوو طيانى نهخوشى شهكرهيه ههبو بيبت يان تووشى نهخوشى شهكرهيه ماوهى دوو طيانى بيبت، ريذهى شهكر لة ناو خوين نهيش و دواي ضارسةسقرى دهم و ددان ضاوديرى دهكرهت. ههروهه دهكرى لهطهل تزيشكى تايبتى ههناو يان تزيشكى تايبتى نافرتهان راويد بكات.

كهشه باوهكانى تندرستى دهم و ددان لة كاتى دووطيانى

طورانكاريه باوهكانى ناو دهم لة كاتى دوو طيانى برهنيه لة طورانكارى لة ليك، ههوه كرنى ثووك (ههوه كرنى ثووك لهطهل خوين بهربوون)، نهستور بوونى ثووك (نهستوربوون و سوربوون)، زيادبوونى ثووك (زيادبوونى شانهكانى ثووك)، كونبوونى ددان (كلور بوونى ددان)، خورانى ددان (توانهوهى ددان).

كلور بوونى ددان

كلورى ددان، كارليككى كيميائى- بهكترىاييه لة نيوان بهكترىاكانى ناو دهم، شهكر و ددان. دهكرى نهيش لة كلور بوونى ددان بطيرهت، بهلام نهطهر ضارسةسقرى دهبيته هوى نازار و ههوه كرن.

طرينطة نُقوة بزائريّت كة دداني نافرته بُوخوي لَكَاتي دووطياني طوراني بَسَتر دانيات. نُطَتر نافرتهتِيكي دووطيان دداني كلوري هَتَبِيّت، نُقوة لَقَبَتر هُوَكارِي ناوَتَكِيَة وَكُوو طوراني خوراك، دَم و ددانيكي ناتَدَروست، طوران لة بَكترياي ناو دَم يان رشانقوَي بَقَر دَقوام.

بو تيشطرتن لة كلور بووني ددان لة كاتي دوو طياني دا، تروشكي ددان بة طويروَي تيوستيتان ضَمَد كاريك نُتَجم دَدات، وَكُوو داناني كاتي سَترداني رِيك و تِيك بو ضاوديري كردني حالتي دَم و ددان، خاوين كردنقوَي ددانةكان، بَكَار هَياني ماددَي فلورايد و غَتر غَترَي كلور هِيكزيدين هَمروها تيداني ناموَذطاري لَقبارَي خواردن و تاك راطرتني ناو دَم لة مالتقو.

خوراني ددان

خوراني ددان، لاضووني ضينيكي ددانة بة بَي هَتَبووني بَكتريا. خوراني ددان لَقوانقَي لة كاتي دووطياني روودات لَقَبَتر رشانقوَي بَقَر دَقوام بُو ماوَتكي دريذ، يان لَقَبَتر خواردني خوراك تَرشَلوَك، كة دَبِيّت هَوَي هَسَتيار بووني ددان بة ساردي و طَرمي.

خوراني ددان دَبِيّت هَوَي بريفة دان و لوسبووني روي ددان لَقَطَل نَماني مينا و/ يان عاج. بة طويروَي رِيذَي نَماني نُم ضينة، ددان توشي هَسَتياري، نازار و زباني روخسار دَبِيّت. بة تيشطرتن لَمَة تروشكي ددان رِيذَي مَترسي بة سَتر ددانةكان دَخَمَليني. مَترسي خوراني ددان زياد دَبِيّت نُطَتر نُبو توشي رشانقوَي و يان دَلتِيكِهَلَضوون بن. نُبو دَتوانن فلورايد بة كار بَهِنن بو تيشطرتن لة خوراني زورتر، هَمروها لَقو حالَتانَي كة خورانقَ زورَة تيوستِي بة تَر كَر دَقو دَبِيّت.

هتوكردن و نَخوشِي ثووك

دووطياني دَبِيّت هَوَكارِيك بُو هَتوكردي ثووك و شانةكاني دَورويتری ددان. بة مَة دَطوتري نَخوشِي ثووك. نُمَش لة نُتَجمي طوران هورمونَكان دَبِيّت كة كاريطَري لَسَتر بَكترياي ناو دَم دَكَمَن (لِيك و ناوي ثووك). نُقو نافرتهتَي دوو طيانانقَي كة شَمَرَيان هَقِيَة زورتر لة مَترسي نَخوشِي ثووك دان.

هتوكردى ئوك ئىي دوتريت gingivitis. نئمة زور باوة لة كاتى دووطيانى و نئطتر نافرتى دووطيان ددانئكانى بة شيوئىكى دروست بشوات و داوى ددان بئكار بهيئيت، مئترسى كمئترى لئسئرة كة توشى هتوكردى ئوك بئيت.

كاتيك كة هتو كردن بة تئاوى كوئترول نئكرا، دئبيئة هوى لة دئست دانى ئيسكى دئوروبئرى ددان كة بئمة دئلين نئخوشى ئوك. توئذئنه تكان نئخوشى ئوك لة نافرتانى دوو طيان بة لة دايك بوونى نزم كئش و لئدايك بوونى زوتتر لة ئئش كاتى خوى ئئوتدى هئية. لة بئرتان بئيت كة دووطيانى نابئئة هوى هتو كردنى ئوك، بئلكو ئاك و خاوين را نئطرتنى دم و ددان دئبيئة هوى طوران لة ئوك.

نئستور بوون و زيادبوونى ئوك

طورانكارئكانى هورمونئكان لة كاتى دوو طيان ئئوتدى هئية بة شيوئىكى طشتى بان نابئئتى بة نئستور بوونى ئوك كة طئشهئى زياد لة حئددى ئوك. هتوبوونى هوكارى ناوقوة وئكوو بايو فيلم، كلس، ئركدنئوى نا دروستى ددان، وئلامى ئوكى دووثات دئكاتئوة كة دئبيئة هوى زيادبوونى ئوك. كة برئنىكى سئرتابئية كة بة شيوئىكى خيرا طئشه دئكات، كة زوربئى كات لة سى مانطى يئكئمى دوو طيانى روو دئدات و بو سى مانطى سى يئمى دوو طيانى دئخائئيت.

ئاك و خاوين راطرتنى ددان بة شيوئىكى باش طرئنة بو كئم كردنئوى هوكارى طشتى بو هئموو جورئكانى نئستور بوونى ئوك. بة شيوئىكى طشتى زيادبوونى ئوك ئاش لة دايك بوون كئم دئبيئة بئلام هئندئك جار ئئويستى بة نئشئئر طرئية. نافرتى دووطيان دئبى لئمة ئاطاداربن كة لئوانئية دووبارة بئئئوة، لئم كاتئ ضاودئرى ئزئشكى طرئنى بئرضاوى هئية.

وشك بوونى دم

هئندئك لة نافرتانى دووطيان لئوانئية توشى وشك بوونى دم بو ماوقئىكى كاتى ببن. طورانكارئكانى هورمونى ئئوتئدار بة دووطيانى لئوانئية هوكارىك بئيت. ئاموذطارى دئكرئت نافرتانى دووطيان ئاو زور بخون و ئئو بئئشئانئى كة ماددئى زائئتولى ئئداية و بئ شئكرن بجون ئا وشك بوونى دم كئم بئئئوة. بئكار هئنانى بئردئوامى هئوئرى ددان و غئرغئرى دم كة فلورايدى ئئداية يارمئتى دئدات ئا ماددئ كانزائئكان بو ددان بطرئئئوة و مئترسى كلور بوون و هئستيار بوونى ددان كئم دئكاتئوة.

خَوَراكي هاوسنط لَطَطَل
ثِيكهاَتَهَي خَوَراكةكانى طرينط
كاريطقري زَوَرى لَه سَقر
ثاراستنى نَهَندروستى نَبوة هَعَيَة.

ناموډناري تندرستی دهم وددان

طوړینی خوی روډانه بې شتک، کاریکې طرانه، به لأم دووپیانی کاتیکې باشه بو نغوته کة رةفتاریکی باشی تندرستی دهم وددان بطریته خوی.

کواته ض کاتیک باشرین کاته بو دهست نیکردنی ضاودیری ددانهکانی مندالی نیوه؟ کاتی دووپیانی باشرین کاته. تندرستیکی باشی دهم وددان لهطلل نهبوونی طرفتهکانی ددان و ثووک له کاتی دووپیانی به شیوهیکې بهرضاو بهشداری دهکات له جوړی تندرستی طشتی نیوه.

خوراک

خوراکي هواسنط لهطلل نیکهاتهی خوراکهکانی طریبط کاریطری زوری له ستر ناراستنی تندرستی نیوه هتیه. هتر دایکک له کاتی یهکتم سی مانطی دووپیانیدا خوراکیکې باش نهخوات، نئا دهتوانیت کاریطری لهستر دینطی خوراک و هورمونی له ماوهی زور هتستیاری طهشه کردنی ولاش دهبیت. هتروهه کاریطری لهستر کیش و تندرستی کوړته دهبیت. بهردوام بوونی هتر جوړه بهد خوراکي لهماوهی دووقم و سییتم سی مانطی طهشهتی و مندال به توندی لاواز دهکات.

خوراکي نیوه له کاتی دووپیانی کاریطری لهستر ددانهکانی مندالیش دا هتیه. ددانی مندال له شهشتم هتفتی دووپیانیدا دهست به دروست بوون دهبیت و ددانی هتیشی خرنیته یهکتم له 5 مانطی دروست دهبیت.

نطتر هترجاریک کمی فیتامینت هتبوو، زور طرنطه کة داوای ناموډناری نزیشکی بکته، لهبهر نغوته ددانهکان له کاتی دروست بوونیان زیانیان نیدهطتات. زورجار هتر کهمبونیک به ناسانی بهراستاردنی به هیزکتری شیوا له لایمن نزیشکی نیوه ضارستر دهبیت. سترهزای نغوته، نغو ظیتامینانتهی کة ماددهی فلورایدیان تیدایه دهبی له کاتی دووپیانی بهکار نهیتت لهبهر نغوتهی نغم مادهیه لهطلل کالسیومی نیسک نیککل دهبیت و نیش له هتلمذینی ظایتامینهکان دهطریت.


له كوتاييدا، دووطينايي ثروسفيئكي ناسايي به، زوربهى زورى مندالئكان به بى طرفت له دايك دهبن. دهتوانين بليين كه ناموظارى هتر دايكيك دهكرت كه به شوين شيوازي ديانكي تندرست دا بكتون و:

- خوراكيي تندرست به شيويهك هاوسنط و له كاتيكي طونجاو بخون. خوراكي تندرست و هكوو ميوه، سهوزقوات، دانئويئه، نان، طوشنى ماسى، هيلكه، ثاقلة و بادهم.
- ريذهيئكي كه له خوراكي شهكرى بكاربين و تنهها له كاتى جمةكاندا بخون.
- خوتان بناريزن له خواردنهوه شهكريبهكان، ترشى و خواردنهوهكانى ديكهى ترش.
- له جياتى شهربهت، ميوه تازة زورتر بخون تالطقل برى خوراوى روظانه بطونجيت.
- تشكيني نزيشكى بهردوام و ريك و نيك نيشنيار دهكرى.
- لهكاتى دووطينايدا دهبيت دووربيت له جطرهكيشان و خواردنهوه مهي.

ثاك و خاوينى دم و ددان

نيشنيار دهكرى:

- روظانه 2 يان 3 جار ددانئكانتان به هتويرى ددان كه فلورايدى تيدايه بشون و داوى ددان به كار بهينن. دهبيت ههمو جار ددانئكانتان بهيانيان و نيش نوستن وه نطفر كرا نيوان جمةكان بشون. هتر 3-4 مانط جاريك فلضهكئتان بطورن.
- له كاتى تيويست غتر غترى دم روظانه بكار بهينن (باشتره بى نطكلحول بيت). هتديك له دايكان لهوانهية تيويستيان به غتر غترى دده بهكترىا وهكو كلور هيكر يدين بيت. نهم بابته دهتوانن لطقل نزيشكى ددانتان باس بكتن.
- نطفر نئانتوانى ثاش نان خواردن ددانئكانتان بشون، دهبي نطوره رعضاو بكتن كه بنيشتى بى شهكر كه ماددهى زاليلتولى تيدايه بكار بهينن. نهم جوره بنيشته ريذهى بهكترىا كه دهكات كه دهبنه هوى كلور بوونى ددان.
- نطفر دلئه لضمون و رشانطوره بيئته طرفتيكى طهورة بوئيوه، دهبي دهمتان يهكستر ثاش رشانطوره به طيراوهى سوده يان غتر غترى دم كه فلورايدى تيدايه بشون. نطو كرداره ترشى طهده هاوسنط دهكات و نيش له خورانى ددان دطرن.



ددانۀكانتان بۀيانيان و تيش نوستن وة
نۀطّر كرا نيوان جۀمةكان بشون.

نامیلکه‌ی تری نهم زنجیره‌یه:



مندالۀ ساواکت و تندرستی دهم
شیردانی سروشتی، شیردان به بوتلی شوشه، مهمتی وشک هاتنی ددان و یه‌کتم سهردان بو تریسکی ددان خواردن و ددانی مندالۀکت و تندرستی دهم دیارترین نه‌خوشی‌کمانی دهم تراسنتی ددان له زبیر

مندالۀکت و تندرستی دهم
ددانی شیری و جی‌پرت‌توقی به ددانی ههمیشی‌تی ددانی ههمیشی‌تی خوراک و تندرستی دهم و ددان دیارترین نه‌خوشی‌کمانی دهم ددانی ناتقواو تراسنتی ددان له زبیر شوینی ددان‌کمان و جومطه

زنجیره‌ی 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)

ئه‌گهر ئهم نامیلکه‌یه به‌لاته‌وه یارم‌تیدهر بو، تنانعت به‌خشینیکی که‌میش بو Global Child Dental Fund یارم‌تیدهر‌یکی معزن ده‌بیت بو مندالانی زهره‌رمند له ههمو جیهاندا بو ئه‌وه‌ی ده‌ستر آگه‌بشتنیان به چاودیری تندرستی دهم و دان ههمیت و تندرستانه‌خنده 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,
ژماره‌ی توماری خیزخوای: 1125850 (نینگلته‌را و ویلز) London WC2B 5RL