

# پاملرنه او پاکوالي – د لومړني غاښ څخه

د ماشومانو د غاښونو تندرستوالي د مور او پلار مسولیت دي. تندرسته غاښونه په خپله نه پیدا کېږي. د ماشوم لومړني غاښ په ماشوم کې د نوي ودي مرحله پرانيزي او اړینه ده چې د پرهیز او غاښونو د ساتنې سره یې عادت جوړ کړئ، تر څو د غاښونو د خرابوالي څخه مخ نیوي وشي.

## لومړنی غاښونه

په لاندې ژامه کې مخامخ واره غاښونه معمولاً لومړنی غاښونه (ثنايا) دي چې څرګندېږي. عموماً دغه غاښ د 6-8 میاشتو په موده کې راڅرګندېږي، ولي ضرور نده کېدای شي چې مخکې یا وروسته را څرګند شي. له دې وروسته په پورتنۍ ژامه کې د (رباعي) غاښونه راڅرګندېږي، بیا مخکني (طواحن) غاښونه، بیا (انياب) غاښونه او بالاخره وروستني طواحن غاښونه راڅرګندېږي. اکثره ماشومان خپل لومړني لس پاسني او لس لاندني غاښونه د 2 ½-3 کلونو په عمر کې پوره کوي.

## آیا د غاښونو راختل درد لري؟

د بناغونو د راختلو په وخت کې په عادي ډول د ماشومانو ژامې درد کوي، او اکثره ماشومان په خوله کې د شیانو اچول او ژول خوښوي. هغوي ته کلک ربر یا داسې پلاستيکي شي ورکړي چې تیره نه وي او د هغوي خوله خوره نکړي. بی له شکه ځینې ماشومان نا قراره وي او ځینې نور ژاري او کېدای شي چې د غاښونو راختلو په وخت کې لږه تبه هم ولري، په هر حال، دا دومره د تشویش وړ خبره نده، ځکه چې ډیره لږه موده وخت نیسي.

## آرامونکی که گوته؟

غټه گوته خوورل یا آرامونکي یو ماشوم ښه آرامولي شي. د غټي گوټي خوورل کېدای شي چې غاښونو یوه اندازه کاره کړي، ولي، که چېرې ماشوم د گوټي خوورلو عادت د څلور کلني په عمر کې پرېدي نو غاښونه به بیرته خپل طبعي ځای ته ولاړ شي.



د لومړني غاښ د وینځلو پیل باید د یو وړوکي او نرم برس سره وشي. د غاښونو د وینځلو سره عادت کول باید د لوبو په شان وي.

## د سالمو غاښونو راهنما – د لومړي غاښ د څرګندېدو سره سم

- ♥ په دوامداره ډول ګټور خواړه د هرڅوړاک په وخت کې – هم بدن ته ګټه لری او هم غاښونو ته
- ♥ د تندې په وخت کې اوبه څکل - او هم د شپې له خوا
- ♥ برس وهل او فلورايد لرونکی کریم استعمالول – سحر او ماښام



## په شپه کې ټی ورکول؟

د ټی شوي بوره لري، چې په خوله کې په اسيد باندې بدلېږي. هر کله چې ماشوم د يو کلني عمر ته ورسېږي نو د صحمنده غاښونو لپاره بايد د شپې په وخت کې ټی ورکول دوه ځله ته راګوز کړای شي. بر سېره پر دې څنگه چې د ماشوم لومړني غاښ راوڅیژی نو غاښونه يې بايد سحر او ماښام برس کړای شي.

## د غاښونو خرابوالي

خواره د غاښونو د خرابوالي لامل ګرځي. که چېرې د ماشوم خوراک او څښاک خواره ولری نو د خولي بکټريايي اسيد توليدوي کوم چې د غاښونو څلا لرونکي پوښ ويلی کوي، او په نتيجه کې غاښونه خرابېږي. د خوړو يا خواره اندازه مهمه نده، ولي مهمه دا ده چې ماشوم څو ځله خواره خواره يا خواره مایعات خوری يا څکي. د هر ځل خوراک – څښاک نه وروسته اسيد د لارو په وسيله له منځه وړل کېږي. نو له دې امله، مهمه ده چې د ډوډي په منځ کې د خوړو خوړو او خوړو مایعاتو څخه ډډه وشي په خاص ډول د شپې په وخت کې ځکه چې د لارو توليدی لږ وي.

## د ماشوموالي څخه د فلورايد استعمال

لکه څرنگه چې ماشوم د غاښونو له برس کولو سره عادت کېږي، نو غاښونه بايد په ورځ کې دوه ځله له داسې کریم سره ووينځل شي کوم چې له ځان سره فلورايد لري. په پيل کې بايد په برس ډير لږ او نري کریم واچول شي. او چې کله ماشوم يو کلن شي نو بايد د کریم دغه اندازه د ماشوم د وړي ګوتي د نوک سره برابره شي. او چې کله يې عمر شپږ کلونو ته ورسېږي نو دغه اندازه دې د نخود د دانې په اندازه لوره کړای شي. که چېرې فلورايد لرونکي کریم نه استعمالوي، يا په بل عبارت ماشوم زیات فلورايد ته اړتیا لري، نو بيا د فلورايد ټابليټ يو ښه بديل ګنلی شو. په دې اړه د غاښونو له مرکز، د غاښونو له کلینیک، يا د غاښونو له ډاکټر سره مشوره وکړئ.

## اونيزه ميلستيا يواځې د هفتي په ورځ

خواره خواره او اونيزي ميلستياوي بايد يواځې او يواځې د هفتي په ورځ ورکړل شي. ولي که غواړئ چې ماشوم ته داسې څه ورکړي چې خوند تری واخلي، نو د ميوې او ترکاري څخه بهتر هيڅ نشته. هم غاښونو ته ګټه لري او هم صحت ته.

## غير شيرني لرونکي درمل

که چېرې ستاسو ماشوم درملو ته اړيتا لري نو له ډاکټر يا درملتون واله څخه غوښتنه وکړي چې غير شيرني لرونکي درمل درکړي.

## د حادثې په صورت کې

که چېرې ستاسو خوله له کوم ځاي څخه د راغورځيدو يا حادثې په نتيجه کې زخمي شي نو کيدای شي چې ستاسو کوم غاښ يا غاښونه درخراب کړي. نو هرو مرو د غاښونو نژدې کلینیک ته ولاړ شي. متضرر غاښ بيرته خپل ځاي ته مه زور کوي.



په دوامداره ډول ګټور خواره د هر خوراک په وخت کې – هم بدن ته ګټه لری او هم غاښونو ته



برس وهل او فلورايد – سحر او ماښام

## د غاښونو د تندرستوالي د خدماتو قانون

د عامه غاښونو د تندرستوالي خدمات (Den offentlige tannhelsetjenesten) مسوليت لري چې د ماشومانو له زيږيدني تر اتلس کلنۍ پوري ماشومانو او تنکيو ځوانانو ته خدماتو برابر کړي.

کله چې د ماشومانو عمر تقريباً 3 کلونو ته ورسېږي نو د غاښونو د معياني لپاره غوښتل کېږي. که چېرې صحي مسول د معمول د معياني څخه مخکې د معياني اړتيا ويني نو له ډاکټر سره به درته د معياني وخت وټاکي. د لا زياتو معلوماتو لپاره د نژدې کلینیک سره په اړيکه کې شي.