

سەفۆك بېيىلەرەو

بە زەردەخەنەو



مىندالە ساواكت بە زەردەخەنەو
بېيىلەرەو بە رېنمايىە سادەكانى ئېمە بۇ
چاودېرىكدنى ددانەكانى

به فلچه شوشتن



چاودېړيکړدنی ددانی 'مندال' به هه مان
شيوهی چاودېړيکړدنی ددانی کهسانی
گه وره گرنگه. یارمه تی منداله که ت
ده دات له کاتی خواردن خواردن بیریت و
بجویت، قسه بکات و دهنگی جیاواز
ده ربکات، هه وره ها شيوهی خوی و
زهرده خه نه یه کی جوان به پروو خساری
ده به خشیت.

1

فلچهی ددانی سه ری پچووک، ریشی فلچهی نه رم یان مامناوه ند
به کار پی نه. ددانی منداله که ت به باشی بشو، هه موو پرووی
ددانه کان به ناوه وه و دهر وه و پرووی جوینی ددانه کان و به درتزیای
هیلی پووک بگرتنه وه.

2

رؤژانه دوو جار ددانی به فلچه بشو بو ماوهی به لانیکه م دوو خوله ک.
جارنک دوا شت پیش خه وتن و له کاتیک تر له رؤژدا.

3

هه ر که توانیان (له نزیکهی 3 ساله وه) هانی مندالان بدن
دواي فلچه کردن تف بکه ن - دوو ر بکه ونه وه له شوردن به ناو
چونکه فلوراید که ده شوات.

4

مندالانی خوار ته مهنی 7 سال پېوېسته له لایه ن که سیکی
پېگه شتووه وه یارمه تی بدرین بو نه وهی دلنایان که ده ستیان
ده گات به هه موو پروویه کی هه موو ددانیک.



مەعجونى ددان



ھەمىشە سەرپەرشتى بەكارھېناتى مەعجونى ددان
دۇنياپە مىندالان لە تېۋەكە مەعجونى ددانەكە
نالېسىنەۋە و ناخۇن!
ئاستى پېشنىاركراۋى فلۇرايد لە مەعجونى ددان بەم شىۋەيەى خوارەۋەيە:

0-3 سال

(مەعجونى ددانى
مىندالان)

1350 - 1000

پارچە لە ھەر مىليۇنك
(ppm)

مەعجونەكە بە
قەبارەى دەنكە
بىرنچىك بەكاربېنە

+3 سال

(مەعجونى ددانى خېزان)

1450 - 1350

پارچە لە ھەر مىليۇنك
(ppm)

بىرىكى بە قەبارەى
نۇكىك بەكاربېنە

بۇ ئەم زانىارىپانە سەيرى پاكەتى مەعجونى ددانەكە بکە يان پرسىار ل
پزىشكى ددان بکە.

ئامۇزگارى فلچەى ددان و مەعجونى ددان

ھەر 3 مانگ چارٹىك يان كارتىك
پىشەكانى فلچەكە لەيەكتەر
بلاودەبنەو، فلچەى ددانى
مندالەكت بگۆرە.

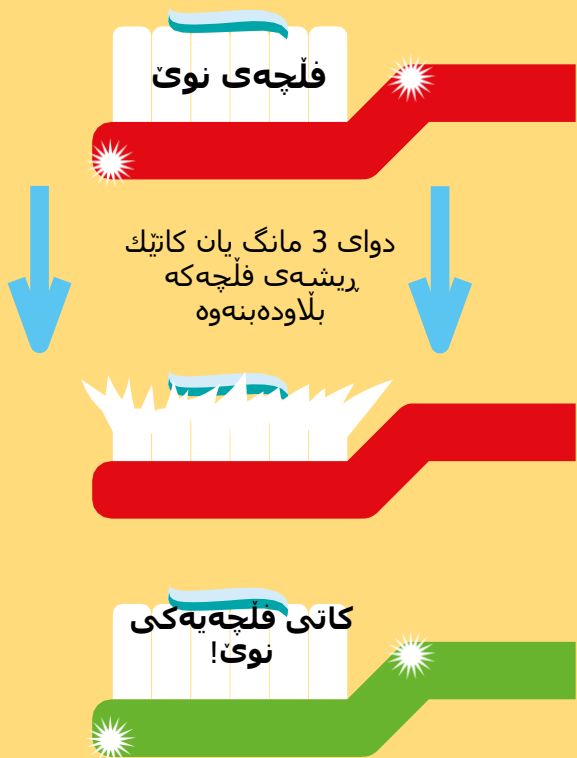
فلچەى ددانى سەرى پچووكى
ئاسايى بۇ زۆربەى مندالان
گونجاو، بەلام بۇ ئەو مندالانەى
دەميان ھەستىارتەر جۆرى
چىاوازى فلچە بەردەستە. لەوانە
فلچەى ددانى چەماو و سى
سەر كە بە شىۋەيەكى تاييەت
دروستىراون بۇ شوشتنى ھەموو
پرووى ددان و ھىلى پووك بە فلچە
لە يەك كاتدا.

داواى ئامۇزگارى پزىشكى
ددان بىكە سەبارەت بە جۆرە
جىاوازەكانى فلچەى ددان و
مەعجونى ددان كە كەف
نەكات.



زۆربەى مەعجونى ددانى خېزان تامى نەعنايان ھەيە،
بۇيە ھەولېدە مندالەكان بە زووترىن كات دەست بە
مەعجونىكى ددانى سووك بىكەن كە بەرگەپان گرت.
دەتوانىت مەعجونىكى ددانى مندالان لەگەل مەعجونىكى
ددانى كەسانى كەورە تىكەل بىكەيت بۇ ئەو ھى پارمەتيان
بدات لە خۇگونجاندىن لەگەل تامى نەعنا.

بۇ ئەو مندالانەى ھەر بە تامى بەھىز و كەف ناكەن، مەعجونى
ددانى سووك يان بى تام و بى كەف بەردەستە.



خواردن و خواردنهوه



هەر جاريك شتيكي شهكردار دهخۆيت يان
دهخۆيتهوه نهگهري كلوربووني ددانهكان زياد
دهكات. له جياتي نهوهي زور خواردن و خواردنهوه
شهكردارهكانت ههبيت، له كاتي ژهمهكاندا
بيهيلهروهوه.

له خوارهوه چهند نموونهيهك له خواردني سووك snacks
و خواردنهوه دۆستهكاني ددان له نپوان ژهمهكاندا
دهخهينهروو:



- ميوه‌ی تازه
- سه‌وزه‌ی تازه
- تۆست (به تامپك داپۆشراوه)
- نان و نانی دريژ breadsticks
- كراكهر و په‌نير
- شير (ساده)
- ئاو (ساده)



شير يان ئاو هه‌لبژارده‌يه‌كي باشي
خواردنه‌وه‌كانه له نپوان ژهمه‌كان بۆ دداني
منڊالان. له ته‌مه‌ني 6 مانگه‌وه
خواردنه‌وه‌كان كوپيكي سه‌ر كراوه يان
قومي لي بدرپت بده و له ته‌مه‌ني 1
ساليه‌وه رييه‌واي بكه له به‌كاره‌بناني
مه‌مه‌ي شير و مه‌مكۆله.

خواردن و خواردنه‌وه

ده‌توانیت له کاتې ژهمه‌کاندا شه‌ربه‌تی میوه
پنښکه‌ش به منډاله‌کټ بکه‌یت، به‌لام دلنیا به
له‌وه‌ی که 1 به‌ش شه‌ربه‌تی روونکراوه بو 10
به‌ش ناو. ئهمه‌ش وا ده‌کات که‌متر ترش وانا
نه‌سیدی بیت و که‌متر بېینه هوی داخوړانی
ددانه‌کان. پری شه‌ربه‌ت و سمودی سنووردار
بکه بو 150 مللیتر له روژیکدا.

ئهمانه‌ی خواره‌وه هه‌رچه‌نده به شیوه‌یه‌کی
گشتی به تهن‌دروست داده‌نریت، به‌لام دۆستی
ددان نین، بویه پپو‌یسته تهنه‌ا له کاتې ژهمه‌کاندا
بمپننه‌وه و له ریگه‌ی لوله‌ی خواردنه‌وه straw
بخوړینه‌وه:

- سمودی میوه
- شه‌ربه‌تی میوه
- کشمش یان هه‌ر میوه‌یه‌کی
و‌شکراره



بو ماوه‌ی 1 کاتژمیر پش خه‌وتن
هه‌ولبده خوت به‌دوور بگریت له
خواردن و خواردنه‌وه
شه‌کرداره‌کان هه‌موویان بیکه‌وه

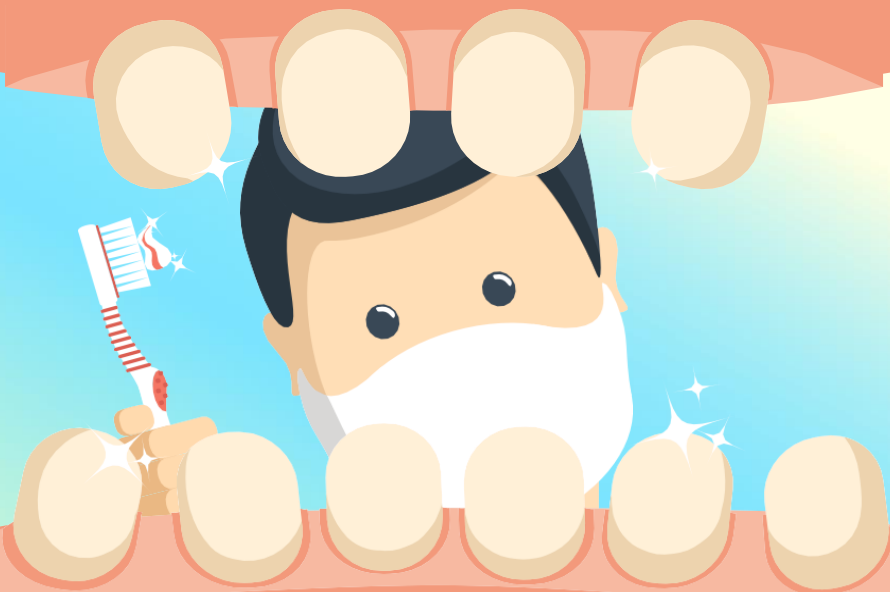


ئه‌گه‌ر منډاله‌کټ پپو‌یستی به دهرمان بوو، له شوینیک که
ده‌توانیت داوا‌ی دهرمانی بی شه‌کر بکه.

له‌بیرت ییت منډال تا زیاتر شته شه‌کر و ترشه‌کان بخوات و بخواته‌وه زیانی
زیاتر به ددانه‌کانی ده‌گات.

سەردانى پزىشكى ددان

كاتېك باس لە ددانی مندالان دەكریت، فلچەى بەردەوام و سەردانى پزىشكى ددان گرنگە. بىرۆكەپەكى باشە زوو دەست بکەیت بە بردنى مندالان بۆ لای پزىشكى ددان، لە يەكەم رۆژى لەدايکبوونيانەوه، يان کاتېك يەكەم ددانيان دەردەچى، بۆ ئەوهى بېتە رۆتينيکى ئاسايى.



پشکينى بەردەوامى ددان و چارەسەرى
پيشووخە گرنگە. کلۆربوونى ددان لەوانەيه
نەپتە هۆى دەستپيکردنى نيشانەکانى،
بەلام دەپتە هۆى ئازارى ددان، ئازاريکى تيژ
لە کاتى خواردن يان خواردنەوه، ئاوسان و
خوينبەربوونى پووک و پەلەى سپى و قاوهپى
يان ڕەش لەسەر ددانەکان ئەگەر چارەسەر
نەکریت.

هەروەها پزىشكى
ددانەكەت
دەتوانزیت
نامۆزگاريت بکات
کە ئايا مندالەكەت
سوودمەند دەپیت
لە پاراستنى زياته
وهكو فارينيشى
فلوراید.



بۆ دۆزینەوهى پزىشكى ددانى NHS کۆدى QR سکان بکە

يان سەردانى ئەم مالىپەرە بکە www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist

فیدیۆ و ئەپ بۆ ئەوهی ددان شۆشتن به فلچه زیاتر بێت

هاندانی مندالە ساواکەت بۆ ئەوهی پڕۆژانە دوو جار بۆ ماوهی 2 خولەک
دداڵەکانی بشوات لەوانەمێه فیلای بێت! سەردانی مایهێرەکانی خوارمۆه بکە
بۆ ببینی فیدیۆ و ئەپەکان کە یارمەتیت دەدەن چاودێری ددانی مندالە
ساواکەت بکەیت و خوشی ببینی لە ددان شۆشتن به فلچە ددان.



کۆمەڵەی پزیشکی ددانی مندالانی بەریتانی (BSPD) زەردەخەنە بۆ ژیان

کۆمەڵەی پزیشکی ددانی مندالانی بەریتانی BSPD تیمێکی نایابی داناوە بۆ یارمەتیدانی ئەوهی ددان شۆشتن
به فلچە ددان خوش بێت بۆ خێزانەکان. دکتۆر رەنج Meet Dr Ranj و هیو دوگی Hey Duggee و

www.bspd.co.uk/Kidsvids. Brush DJ و CBeebies بناسە.

Brush DJ



خەلات بردنەوه، ئەپی تایمەری
فلچە ددان toothbrushing
timer app بەخۆرای. مندالە
ساواکەت هان بەدە بۆ ماوهی 2
خولەک دداڵەکانی بشوات لەکاتی
گوێ لە گۆرانییه دلخوازه کانی
دهگرێت. www.brushdj.com



ئەپی سکانەری خۆراکی NHS و حاسیبەیی شەکر

حاسیبە بەکاربێنە بۆ ئەوهی بزائیت مندالەکەت پڕۆژانە چەند
شەکر دەخوات و ئەپی سکانەری خۆراکی بەخۆرای
بەکاربێنە بۆ دۆزینەوهی هەلبژاردە تەندروستتر بۆ خواردنە
دلخوازه کانی خێزانەکەت. www.nhs.uk/healthier-families/food-facts





خزمه‌تگوزاری ژبانی تهن‌دروست

خزمه‌تگوزاری ژبانی تهن‌دروست پشتگیری پشککش به مندالان، گه‌نجان و خیزانه‌کانیان ده‌کات بۆ یارمه‌تیدان له لابردنی بهره‌سته‌کانی به‌ده‌سته‌پێنانی کیشیک‌کی تهن‌دروست و گه‌ران به‌دوای پشک‌گانی زالبوون به‌سه‌ر ئه‌و ئاسته‌نگانه‌دا.

خزمه‌تگوزاری سه‌فوک پشتگیری ئه‌و خیزانه‌ ده‌کات که مندالان له تهمه‌نی 0 – 19 (25 بۆ پشک‌پشک‌کانی خویندنی تایه‌ت و که‌منه‌ندامی (SEND) هه‌یه که کیشیان زیاده.

ده‌توانین یارمه‌تیدر بین له که‌مکردنه‌وه‌ی هه‌ندیک له نیکه‌رانییه‌کانی سه‌باره‌ت به‌ خواردنی تهن‌دروست و شینواری ژبانی تهن‌دروست بۆ پشک‌پشک‌کردن بۆ ئه‌وه‌ی بتوانیت مندالیک‌کی دلخۆش و تهن‌دروست به‌روه‌ده‌ بکه‌یت.

خزمه‌تگوزاری ژبانی تهن‌دروست پشتگیری رووبه‌روو له‌گه‌ل هه‌موو خیزانه‌که‌ له‌خۆده‌کریه‌ت. هه‌روه‌ها ئیمه له نیکه‌وه له‌گه‌ل پشک‌خراوه‌کانی تر کارده‌که‌ین بۆ یارمه‌تیدان له دۆزینه‌وه‌ی پشک‌پشک‌پشک‌کی گونجاو بۆ ئه‌و کۆمه‌لگه‌که‌دا.

بۆ زانیاری زیاتر کوودی QR سکان بکه بان سه‌ردانی ئهم
ماله‌په‌ره بکه- www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service



سەفۆك بەھیلەرەو

بە زەردەخەنەو

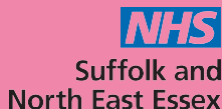


بە زمانەکانی تر بەردەستە

سەردانی ئەم مەلپەرە بکە:

www.healthysuffolk.org.uk/healthy-you/children-and-young-people-1/childrens-dental-health

یان کۆدی QR سکان بکە



سەفۇك بېيىلەرەوۋە

بە زەردە خەنەوۋە



ھېلىكارى ددان

شوشتن بە فلچە

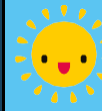
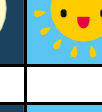
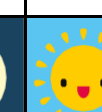
ھەفتەى 4

ھەفتەى 3

ھەفتەى 2

ھەفتەى 1

								پاكشەمە
								دو شەمە
								سى شەمە
								چار شەمە
								پنج شەمە
								ھىنى
								شەمە

								یەکشەممە
								دووشەممە
								سێ شەممە
								چوار شەممە
								پنج شەممە
								هەینی
								شەممە



بۇ دۆزىنەۋەي پزىشكى ددانى NHS كۆدى QR سكان بكة
www.nhs.uk/service-
search/find-a-dentist