

سفوک خندان

وسائے



ستاسې د ماشومانو غاښونو ته د
پاملرنې اړوند زموږ د ساده لارښود په
مرسته خپل کوچني ماشومان خندان
وسائے

غابښونه وينځل



د «ماشومانو» غابښونو ته پاملرنه د لویانو غابښونو ته د پاملرنې غونډې ارزښت لري. دا ستاسې له ماشوم سره مرسته کوي، چې د خوراک پرمهال خواړه پرې کړي او وژووي، خبرې وکړي او مختلف آوازونه وکړای شي او همداراز یې مخ ښه شکل ولري او د ښکلي مسکا خاوند شي.



د کوچني سر لرونکي، نرم یا لږ سخت د غابښونو برش یا بورس وکاروئ. د خپل ماشوم غابښونه په بشپړه توګه برش کړئ، داسې چې د غابښونو بیرون، داخل، سرونه او آن وری په سمه توګه ووينځل شي.



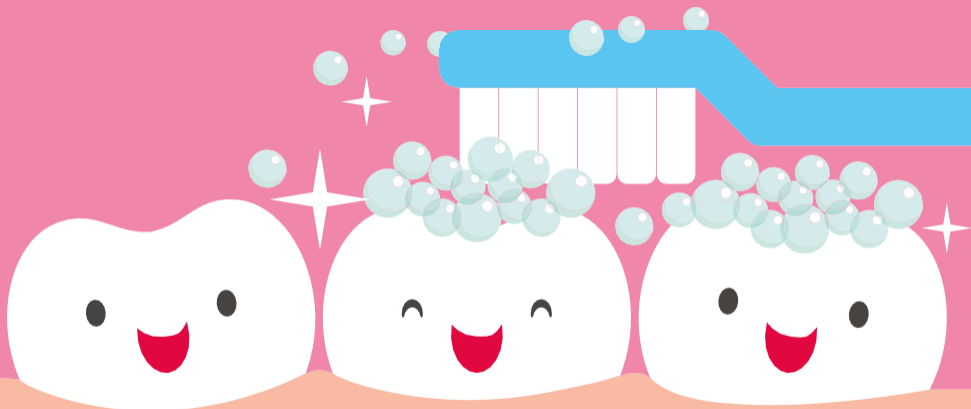
هره ورځ دوه ځله د دوو دقیقو لپاره غابښونه برش کړئ یو ځل د شپې تر ویده کېدو وړاندې او بل ځل د ورځې په اوږدو کې.



هرکله چې مو ماشومان وکړای شي (تر ۳ کلنۍ وروسته) هغوی تشویق کړئ چې د غابښونو تر برش کولو وروسته کریم تف کړي - په اوبو د وينځلو څخه ډډه وکړئ ځکه اوبه له غابښونو څخه کریم یا فلورايد وينځي.



تر ۷ کلونو کم عمره ماشومانو سره باید یو بالغ شخص مرسته وکړي، څو ډاډ تر لاسه شي چې د ماشومانو د ټولو غابښونو ټولې برخې وينځل شوي دي.



د غاښونو کریم



د غاښونو کریم پر استعمال همیشه نظر وساتئ. ډاډه
شي چې ماشومان د غاښونو کریم له قوطۍ څخه
کریم ونه څټي يا ونه خوري.
د غاښونو کریم کې د فلورايد توصیه کېدونکې اندازه په لاندې ډول ده:



صفر تر ۳ کلونو

(د ماشومانو د غاښونو کریم)

۱۰۰۰ تر ۱۳۵۰

برخي په هر میلیون کې (ppm)

د وړجې د دانې په
اندازه کریم وکاروئ

تر ۳ کلونو زیات

(د کورنۍ يا فاميلي د غاښونو کریم)

۱۳۵۰ تر ۱۴۵۰

برخي په هر میلیون کې (ppm)

د یوه نخود په اندازه
کریم وکاروئ

د دغو معلوماتو لپاره د غاښونو کریم پوښ وگورئ يا له خپل ډاکټر څخه
پوښتنه وکړئ.

د غاښونو برش او غاښونو کریم اړوندې مشورې

د خپلو ماشومانو د غاښونو برش
هرې ۲ مياشتې نوی کړی یا هم
کله چې د برش تارونه سره خواره
شول او فاصلې یې پیدا کړې.

معمولي د کوچني سر لرونکي
برشونه د ماشومانو لپاره تر ټولو
مناسب دي، خو د حساسو خولو
یا غاښونو درلودونکو ماشومانو
لپاره د برشونو بېلا بېل ډولونه د
لاسرسې وړ دي. په دې برشونو
کې کاره او درې سرې د غاښونو
برشونه شامل دي، کوم چې په
یو ځل د غاښونو د ټولو سطحو او
د وری برخو د وینځلو لپاره طرحه
شوي دي.

د غاښونو برشونو د بیلا بیلو
ډولونو او د څک نه کوونکو
غاښونو کریم په اړه خپل د
غاښونو له ډاکټر سره مشوره
وکړئ.



ډېری فاميلي د غاښونو کریمونه د نعنې طعم لري، نو
هڅه وکړئ څومره ژر چې شونې وي، ماشومانو ته د
خفیف طعم لرونکي غاښونو کریم سره د غاښونو
وینځل وړ پیل کړئ. کولئ شئ د ماشومانو د غاښونو
کریم د لویانو د غاښونو له کریم سره ګډ کړئ، خو
ماشومان د نعنې طعم لرونکي کریم سره اشنا کړئ.

د هغو ماشومانو لپاره، چې قوي طعم او څک کوونکي کریمونه ئې نه
خوښېږي، بې طعمه او بې څکه د غاښونو کریم د لاسرسې وړ دي.



خوراک او څښاک



د شکر یا بوره لرونکو توکو له هر څل خوراک او څښاک سره ستاسې د غاښونو د خرابیدو چانسونه لوړیږي. په دوامداره توګه د شکر لرونکو توکو د خوړلو او څښلو پرځای یوازې د ډوډۍ خوړلو پر وخت ورڅخه ګټه واخلي.



لاندې د غاښو لپاره زیان نه لرونکي هغه خفیف خواړه او څښاکونه دي، چې د دوه وخته ډوډۍ خوړلو ترمنځ ورڅخه ګټه اخستل کېدای شي:

- تازه میوه
- تازه سابه
- ټوسټ (چې پر سر یې تروه یا ترخه خواړه اضافه شي)
- ډوډۍ او د ډوډۍ ټوټې



- کراکرز او پنیر
- شیدې (خالص)
- اوبه (خالص)



د دوه وخته ډوډۍ خوړلو ترمنځ شیدې او اوبه د ماشومانو د غاښونو لپاره غوره څښاکونه دي. له ۶ میاشتو پورته ماشومانو ته د څښاک توکې په خلاصه خوله لرونکو یا ورڅخه غوړپ کېدونکو پيالو کې ورکړئ او له ۱ کلنۍ وروسته د بوتلانو او جوشکانو نه کارولو ته نې نشوای کړئ.

خوراک او څښاک

د ډوډۍ خوړلو پر وخت خپل ماشوم ته د میوې اوبه یا جوس ورکړئ، خو ډاډه شئ چې د میوې ۱ برخه جوس د اوبو ۱۰ برخو کې نری شوی وي. په دې توګه سره د جوس تیزابیت او د غاښونو د خرابیدو احتمالات کمېږي. د جوس او سموتیز اندازه په ورځ کې تر ۱۵۰ ملی پوري محدوده وساتئ.

لاندې هغه خواړه دي، چې په عمومي توګه روغتیا ته ګټه لري، خو د غاښونو روغتیا ته ضرر رسوي، نو ځکه باید یوازې د ډوډۍ خوړلو تر وخت پوري محدود شي او یوازې د پيپ له لاري وخورل شي.

- د میوو سموتیز
- د میوې جوس
- کشمش او وچې میوې



هڅه وکړئ، چې تر ویده کېدو یو ساعت وړاندې ټول شکر یا قند لرونکي خوراکونه او څښاکونه ونه کاروئ.

که ماشوم مو درملو ته اړتیا لري، نو څومره چې ممکنه وي د شوګرفري یا شکر نه لرونکو درملو غوښتنه وکړئ.

په یاد ولرئ، چې څومره ډېر چې ماشومان شکر لرونکي او تیزابي خوراکونه او څښاکونه کاروي په هماغه کچه یې غاښونو ته ډېر زیان اوږي.

د غاښونو ډاکټر سره ملاقات

کله چې د ماشومانو د غاښونو اړوند بحث کوو، باید له یاده ونه باسو، چې په منظمه توګه غاښونه وینځل او د غاښونو ډاکټر سره ملاقاتونه اساسي ارزښت لري. غوره خبره ده، چې ماشومان له کم عمره څخه، له یو کلن کیدو یا د لومړي غاښ تر را وتلو وروسته د غاښونو ډاکټر ته بوږی، څو دغه چاره په یوه عادي کار بدله شي.



د غاښونو منظم چیکاپونه او پر وخت تداوي اهمیت لري. د غاښونو خرابیدو لومړني علايم نه ښکاري، خو د نه تداوی په صورت کې د غاښونو د درد، د خوراک یا څښاک پرمهال د بریښ او درد، د وریو د پړسوب او وینې کېدو او همداراز پر غاښونو د سپینو، نضواري او تور رنګه داغونو د پاته کېدو سبب ګرځي.

ستاسې د غاښونو ډاکټر هم کولی شي تاسې ته مشوره درکړي، چې ایا ستاسې د ماشومانو لپاره د fluoride varnish په څیر د غاښونو اضافي خوندیتوب لاري چاري ګټه ولري کنه.

د NHS مربوط د غاښونو ډاکټر د موندلو لپاره QR کوډ سکین کړئ
یا دغه پاڼه وګورئ www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist



داسي ویدیوګاني او اپلیکیشنونه چې

په ورځ کې دوه ځله د ۲ دقیقو لپاره د غاښونو وینځلو ته ستاسې کوچني ماشومان تشویقي، کیدای شي ګټور ثابت شي. دداسي ویدیوګانو او اپلیکیشنونو لپاره، چې ستاسې سره د کوچنیو ماشومانو غاښونو ته د پاملرنې په پرځه کې مرسته وکړي او هغوی ته د غاښونو وینځل په ساعت تیري بدل کړي، لاندې انټرنېټ پانو ته مراجعه وکړئ.



د ماشومانو د غاښونو د تداوی بریتانوی ټولنه (BSPD) د ژوند لپاره مسکا

BSPD یو قوي ټیم تشکیل کړی، څو د غاښونو وینځل یا برش کول د کورنیو لپاره د ساعت تیري په چاره بدل کړي. ډاکټر Ranj, Hey Duggee, CBeebies او Brush DJ سره معرفي شئ.

www.bspd.co.uk/Kidsvids



Brush
DJ

جایزه ګټونکی، وړیا د غاښونو وینځلو
ټایمر اپلیکیشن. ماشومانو مو تشویق
کړی، چې د خپلې خوښې سندرو د
اورېدلو پرمهال د ۲ دقیقو لپاره خپل
غاښونه برش کړي.

www.brushdj.com



د NHS د خوړو سکینر اپلیکیشن او د شکر اندازه کوونکی

دغه اندازه کوونکی یا کالکولېټر وکاروئ، څو معلومه کړئ، چې
ستاسې ماشوم هره ورځ څومره شکر مصرفوي او د خوړو سکینر
وکاروئ څو ستاسې د کورنۍ د خوښي وړ خوراګونو لپاره ډېر

صحي خواړه ومومئ. www.nhs.uk/healthier-families/food-facts





د سالم ژوند خدمت

The Healthy Living Service له ماشومانو، ځوانانو او د هغوی له کورنیو ملاتړ کوي څو ورسره مرسته وکړي چې د مناسب وزن تر لاسه کولو په وړاندې خنډونه لیري او د اړوندو ننګونو د له منځه وړلو لارې چارې ولټولې شي.

د سفوک سرویس هغو کورنیو ته ملاتړ چمتو کوي، چې له ۰ تر ۱۹ (۲۵ SEND لپاره) د زیات وزن لرونکي ماشومان لري.

موږ کولی شو د صحي خوراکونو او صحي ژوند طرز اړوند ستاسې یو تعداد اندېښنې رفع کړو او درسره مرسته وکړو، چې یو صحت مند او خوشحاله ماشوم وروزي.

په The Healthy Living Service کې د ټولې کورنۍ لپاره یو پر یو یا انفرادي ملاتړ هم شامل دی. موږ له نورو نهادونو سره هم له نږدې کار کوو، څو ستاسې په کمپونټي کې ستاسې لپاره مناسب ملاتړ ومومو.

په دې اړه د نورو معلوماتو لپاره QR کوډ سکین کړئ
یا دغه پاڼې ته ورشئ

www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service



سفوك خندان

وساتئ

په نورو ژبو د لاسرسي وړ دی

ورشی:

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

یا QR کوډ سکین کړئ





د غاښونو وینځلو چارټ

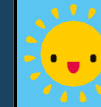
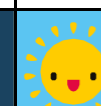
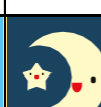
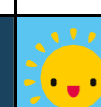
۲ اوونۍ

۳ اوونۍ

۲ اوونۍ

۱ اوونۍ

								یکشنبه
								دوشنبه
								سه‌شنبه
								چهارشنبه
								پنجشنبه
								جمعه
								شنبه

۸ اوونی	۷ اوونی	۶ اوونی	۵ اوونی	پگشنبه
				
				
				
				
				
				
				



د NHS اړوند د غاښونو ډاکټر موندلو لپاره QR کوډ سکین کړئ
یا دغه پاڼه وگورئ - www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist