

NHS

Thames Valley
Community
Dental Services

پر غائبونو، ووريو او د خولى پر روغتيا پاملرنه



Wellbeing for life



د خولې ښه روغتیا یوازې په مینه ناکه مسکا پورې نه محدودېږي. د خولې ښه روغتیا له مور سره مرسته کوي تر څو په ښوونځي کې، په کار کې، په خپلو دندو کې، له خپلو ملگرو سره او په نورو ټولنيزو حالاتو کې پر ځان د ډاډ احساس وکړو.

د غاښونو کنډولي څه دي؟

د غاښونو کنډولي هغه وخته را منځته کېږي چې کله زموږ په خوراكي توکو کې موجوده بوره له هغو باکټرياوو سره تعامل کوي چې تل زموږ په خوله کې دي تر څو اسيد جوړ کړي.

د وخت په تېرېدو سره دغه اسيد زموږ غاښونو پر بهرنۍ برخه برید کوي، غاښ ته زیان رسوي چې زموږ په غاښ یا غاښونو کې د سوري لامل کېږي. که چېرته سوري لوی او ژور شي، نو غاښ درد کوي او کېدای شي چې له لاسه یې ورکړو.

د غاښ خرابېدل څه دي؟

غاښ هغه وخت خرابېږي چې کله اسيد زموږ د غاښ پر مینا (بهرنۍ برخه) اغېز وکړي. دغه اسيد کېدای شي د اسيد لرونکو توکو له ځکلو څخه او/یا ځینو روغتیايي ستونزو له امله را منځته شي.

په روغتیايي ستونزو کې کېدای شي چې د اسيد رفلېکس شامل وي. په اسیدي څښاکونو کې گاز لرونکي څښاکونه، د مېوې طعم لرونکي، د مېوې سموتي او د مېوې جوسونه شامل دي.

د خولې ښه روغتیا زموږ پر عمومي روغتیا، زموږ پر فزيکي هوساينه او د ژوند پر کیفیت ستر اغېز لري. سالم غاښونه له مور سره مرسته کوي تر څو خواړه ښه وژوو چې زموږ ټولې روغتیا لپاره ارزښتمن دي، له مور سره مرسته کوي تر څو په روښانه توگه خبرې وکړو او زموږ د خبرې لپاره شپېونه چمتو کوي.

د خولې کمزورې روغتیا او حفظ الصحه کولای شي د غاښونو د کنډولي کېدو، د ووريو د ناروغیو، د پریودنټال ناروغۍ او د غاښونو د له لاسه ورکولو لامل شي. د خولې ناوړه روغتیا له عمومي روغتیايي وضعیت سره اړیکه لري لکه ديابېت، سکتې، د زړه عروقي ناروغۍ او له وخته مخکې زېږون.

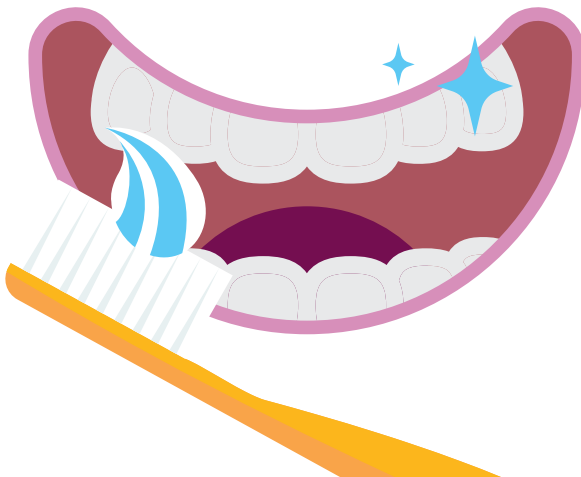
په خپلو غاښونو، ووريو او خولې پام کول مهم دي او کېدای شي چې ستاسو د عمومي روغتیا په ښه کولو کې مرسته وکړي.



څنگه کولای شم د غاښونو له کنډولي کېدو، د له خرابېدو او د ووريو له ناروغيو څخه مخنیوی وکړم؟

1. د غاښونو برش کول

- هره ورځ له ویده کېدو څخه د مخه خپل غاښونه لږ تر لږه د دوه دقیقو لپاره برش کړئ او یو ځل یې د ورځې په جریان کې هم برش کړئ
- د نخود په اندازه د غاښونو هغه کریم لرئ چې فلورايد ولري او لږ تر لږه 1,350ppm فلورايد ولري. هغه ماشومان چې عمر یې له 3 کلونو څخه کم وي د غاښونو له هغه کریم څخه استفاده وکړئ چې لږ تر لږه 1,000ppm فلورايد ولري
- د غاښونو ټولې سطحې برش کړئ د ووريو په ګډون
- د دوه دقیقو لپاره د خپلو غاښونو له برش کولو څخه وروسته، اضافي کریم لرې کړئ. اړتیا نشته چې خپله خوله په اوبو کنگال کړئ ځکه چې فلورايد باید ستاسو په خوله کې پاتې شي او د هغوی په ساتنه کې مرسته وکړي
- که چېرته تاسو کولای شئ د غاښونو دننه برش او تار وکاروئ تر څو د غاښونو منځونه مو پاک شي، دا به ستاسو د ووريو په روغ ساتلو کې مرسته وکړي
- که تاسو وکتل چې له ووريو څخه مو په لږه اندازه وینه را تلله، برش کولو ته دوام ورکړئ او دا به ودرېږي. که چېرته له څو ورځو وروسته ستاسو وورۍ لا هم وینه ورکوي او/یا انډېښمن یاست، په مهربانۍ سره خپل د غاښونو ډاکتر ته مراجعه وکړئ
- د خولې مینځلو مایع کارولو ته اړتیا نشته، مګر دا چې دا ستاسو د ډاکتر له لوري وړاندیز شوی وي.
- د خولې مینځلو مایع کارولو غوره وخت د خوړو تر منځ دی کله چې تاسو نشئ کولای خپل غاښونه پاک کړئ؛ ښايي کله چې تاسو له ښوونځي یا کار څخه بېرته کور ته را ستانه شئ.



دوه
دقیقې



2. سالم رژیم

پوه شئ چې په کومو خوړو کې کېدای شي پټه بوره موجوده وي. د بېلگې په توگه، په کېکونو یا ځینو پروسس شویو خوړو کې بوره. په هغه کچه الکول مصرف کړئ چې سپارښتنه یې کېږي.

هڅه وکړئ چې متوازن غذایی رژیم ولرئ چې په ورځ کې د مېوې او سبو څلور ډوله پکې شامل وي او د بوره لرونکو خوراګونو او څښاکونو کارول را کم کړئ.

3. خپل د غاښونو ډاکټر ته مراجعه وکړئ

په هرو شپږو میاشتو کې خپل د غاښونو ډاکټر ته مراجعه وکړئ یا هر کله چې تاسو ته توصیه شوې وي. تاسو کولای شئ د غاښونو ډاکټر دلته ومومئ www.nhs.uk

که تاسو د خپلو غاښونو، وورویو یا خولې په اړه اندېښنه لرئ، په مهربانۍ سره خپل د غاښونو ډاکټر، د غاښونو نرس یا د حفظ الصحې مسوول ته مراجعه وکړئ.

هغه څښاکونه مو را کم کړئ چې ګاز لرونکي وي یا د مېوې پوره/ د مېوې جوس پکې وي. بوره لرونکي خوراګونه او څښاکونه د ډوډۍ خوړو وختونو ته وساتئ.

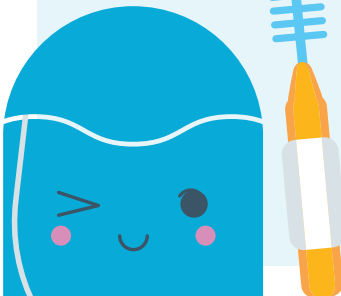
هغه ناشتاوې او څښاکونه انتخاب کړئ چې هغه د غاښونو لپاره مناسب دي لکه اوبه، شیدې، کلچې، پنېر، ټوسټ ډوډۍ، ډوډۍ، مغزیات (که تاسو یا ستاسو تر څنګ شخص له دې شیانو سره حساسیت نلرئ)، غلې دانې، خامه سبزي، د جوارو پولۍ.

له داسې چا څخه د مرستې غوښتنه وکړئ چې د خوړو پر لېبلونو پوهېږي تر څو تاسو

د وورویو ناروغي څه ده؟

د وورویو ناروغي دا ده چې کله ستاسو وورۍ، سرې شي، وپرسېږي، درد کوي او کېدای شي ځینې وخت وینه ترې راځي. د وورویو ناروغي کېدای شي چې د خولې د بد بوی لامل شي، وورۍ له غاښ څخه لرې شي او غاښ لق شي.

د وورۍ ناروغي او پیریوډونټال ناروغي کېدای شي هغه وخت را منځته شي چې کله ستاسو د خولې ناروغي ښه شي او/ یا کېدای شي تاسو کومه ضمني ناروغي ولرئ چې ستاسو د خطر زیاتېدو لامل شي. د بېلگې په توګه سګرټ څکول، دیابېټ، مېندواري.



په یاد ولری:

- ماشومان به تر 7 کلنی پورې د خپل غاښونو په برس کولو کې مرستې ته اړتیا ولري
- داسې شخص چې سخته یې کړې وي یا بله داسې فزیکي ستونزه ولري چې کېدای شي د هغوی پر مهارتونو اغېز وکړي، نو هغوی کېدای شي د غاښونو په برس کولو کې مرستې ته اړتیا ولري
- که چېرته تاسو یوه اندازه/ بشپړ پروتز غاښونه ولری، نو اړتیا ده چې هغه هره ورځ په صابون پاک کړئ او د پروتیز غاښونو په پاکوونکې ماده کې یې لاندې کړئ. د غاښونو کریم کېدای شي ستاسو مصنوعي غاښونه وگروي. خپل مصنوعي غاښونه د شپې پر مهال لرې کړئ، مگر دا چې له تاسو څخه غوښتنه وشي چې په خوله کې یې وساتئ.



ستاسو د غاښونو له ډاکتر یا نرس څخه لارښوونه:

په اسانۍ سره لوستل

ستاسو د غاښونو سالم ساتل

له ویده کېدو څخه لږ مخکې خپل
غاښونو برش کړئ او د ورځې په
جریان کې یې هم یو ځل برش کړئ.



لږ تر لږه د 2 دقیقو لپاره یې برش
کړئ. کریم تف کړئ مگر خوله مو
مه کنگال کوئ.



وکاروئ:
• 1350ppm-1500ppm فوراید د غاښونو کریم
• د غاښونو تار او د غاښونو د منځ
برشونه (چې ستاسو د غاښونو
منځونه پاکوي).



د غاښونو یو برېښنایي برش
کېدای شي چې برش کول اسانه
کړي.



په هرو شپږ میاشتو کې د غاښونو
ډاکتر ته مراجعه وکړئ یا کله چې هغوی
درته وویل. که تاسو کومه پوښتنه لرئ،
د غاښونو له ډاکتر څخه یې وپوښتئ.



د سالمو غاښونو لپاره خواړه او څښاک

له بورې پرته څښاکونه لکه شیدې او اوبه ستاسو د غاښونو په سالم ساتلو کې مرسته کوي.



شیدې



اوبه

ښه طعم لرونکي خواړه لکه سابه، مغزیات او پنېر ستاسو د غاښونو لپاره ښه دي.



مغزیات



پنېر

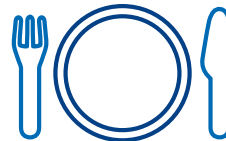


سابه

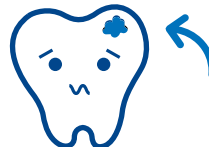
هغه څه چې تاسو د خوړو د وختونو تر منځ خورئ او څښئ کولای شې ستاسو په غاښونو کې د سوریو لامل شې. ښه طعم لرونکې ناشتاوې یا بشپړې مېوې انتخاب کړئ.



خپل بوره لرونکي خواړه/ څښاکونه را کم کړئ. بوره لرونکي خواړه/ څښاکونه د ډوډۍ خوړو وختونو ته وساتئ.



هغو پټو بورو ته پام کوئ چې د مېوې په جوس، سموتې او ساسونو کې پیدا کېږي.



دغه سند د غوښتنې په صورت کې همدارنگه په نورو ژبه چې په لېست کې نشته، په لوی چاپ، برېل خط او په غږيزه بڼه د لاسرسۍ وړ دی. په مهرباني سره برېښنالیک را استوئ communications.cnwl@nhs.net

هذه الوثيقة متاحة أيضاً بلغات أخرى والأحرف الطباعية الكبيرة وبطريقة برايل للمكفوفين وبصيغة سمعية عند الطلب

Arabic

این مدرک همچنین بنا به درخواست به زبانهای دیگر، در چاپ درشت و در فرمت صوتی موجود است.

Farsi

এই ডকুমেন্ট অন্য ভাষায়, বড় প্রিন্ট আকারে, ব্রেল এবং অডিও টেপ আকারেও অনুরোধ পাওয়া যায়

Bengali

Dokumentigaan waxaa xitaa lagu heli karaa luqado kale, daabacad far waa-wayn, farta indhoolaha (Braille) iyo hab dhegaysi ah markii la soo codsado.

Somali

Mediante solicitação, este documento encontra-se também disponível noutras línguas, num formato de impressão maior, em Braille e em áudio.

Portuguese

நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டால், இந்த ஆவணம் வேறு மொழிகளிலும், பெரிய எழுத்து அச்சிலும் அல்லது ஒலிநாடா வடிவிலும் அளிக்கப்படும்.

Tamil

Este documento también está disponible y puede solicitarse en otros idiomas, letra grande, braille y formato de audio.

Spanish

Dokument ten jest na życzenie udostępniany także w innych wersjach językowych, w dużym druku, w alfabecie Braille'a lub w formacie audio.

Polish

આ દસ્તાવેજ વિનંતી કરવાથી બીજી ભાષાઓ, મોટા છાપેલા અક્ષરો અથવા ઓડિઓ રચનામાં પણ મળી રહેશે.

Gujarati

Be belge istenirse, başka dillerde, iri harflerle, Braille ile (görme engelliler için) ve ses kasetinde de temin edilebilir.

Turkish