

د ناروغ نوم: _____

د زیږون نېټه: _____

د نن ورځې نېټه: _____

ستاسو د نن ورځې د لیدنې د یوې برخې په توګه به موږ ستاسو د ماشومانو پر غاښونو د پاملرنې په اړه خبرې وکړو. په مهربانۍ سره لاندې پوښتنو ته ځوابونه ورکړئ تر څو موږ وکولای شو په ګډه کار وکړو چې ستاسو له ماشوم سره مرسته وکړو چې د خپل پاتې ژوند په اوږدو کې روغ غاښونه ولري.

هغه شیان چې یو ماشوم د غاښونو له کنډولېو څخه ژغوري.

هغه شیان چې د ماشوم لپاره د غاښونو د کنډولېو ګډو خطر زیاتوي.

ایا ستاسو ماشوم (که یې عمر 12 کاله یا تر دې لوړ وي) د غاښونو ډاکټر لري؟

آیا تاسو (پالونکي) په تېرو 12 کلونو کې د غاښونو کنډولې درلود؟

- هو
 نه
 د تطبیق وړ نه دی

- هو
 نه
 نه پوهېږم

که هو، وروستی ځل لیدنه یې کله وه؟ _____

ایا ستاسو ماشوم یو له دې سرچینو څخه فلورايد اخلي؟
(یو په نښه کړئ)

آیا تاسو (پالونکي) د غاښونو ډاکټر نلري؟

- ښاري اوبه له فلورايد سره
 د کوهي اوبه له کافي فلورايد سره
 ښاري اوبه له فلورايد سره
 د فلورايد بشپړوونکی
 بل
 نه پوهېږم
 هېڅ یو نه

- هو - زه د غاښونو ډاکټر نلرم
 نه - زه یو د غاښونو ډاکټر لرم

تاسو یا ستاسو ماشوم چې کله خپل غاښونه مینځئ ایا د غاښونو له داسې کریم څخه ګټه اخلي چې فلورايد لري؟

ایا ستاسو ماشوم (که یې عمر له 12 کلونو څخه زیات وي) د خوړو تر منځ یو بوتل یا پیاله شیدې یا جوس څښي؟

- هو
 نه
 د تطبیق وړ نه دی

- هو
 نه
 د تطبیق وړ نه دی

تاسو د خپل ماشوم غاښونه په ورځ کې څو ځلې مینځئ؟ _____

ایا ستاسو ماشوم (که یې عمر له 12 کلونو څخه زیات وي) د غذايې وعدو تر منځ له یوه وخت څخه ډېر خواړه خوري؟

که ستاسو ماشوم تر اوسه غاښونه نلري، ایا د هغه د ووریدو په پاکولو مو پیل کړی دی؟

- هو
 نه
 د تطبیق وړ نه دی

- هو
 نه
 نه پوهېږم
 د تطبیق وړ نه دی

که هو، څه ډول خواړه یا ناشتا

که ستاسو د ماشوم غاښونه لمس کېږي، نو آیا د هغه لپاره د غاښونو له تار څخه ګټه اخلي؟

ایا ستاسو ماشوم کوم معلولیت لري؟

- هو
 نه
 د تطبیق وړ نه دی

- هو
 نه

هر هو ځواب ستاسو ماشوم د غاښونو له کنډولېو ګډو څخه ساتي.

د هو هر ځواب د ماشوم د غاښونو د کنډولېو خطر زیاتوي.

د ناروغانو او پالونکو لپاره د خولې د روغتیا موخې

ډېرې لارې شتون لري چې تاسو کولای شئ له خپل ماشوم سره مرسته وکړئ تر څو په کور کې د خولې د روغتیا عادتونه واخلي. 1 یا ډېرې موخې وټاکئ تر څو له اوس څخه د خپل ماشوم تر بلې معاینې پورې پر هغوی کار وکړئ.

که چېرته تاسو د خپل ماشوم د غاښونو د پاملرنې په اړه کومه پوښتنه لرئ، نو لیدنې ته یې درسته راوړئ. وروسته دغه پاڼه کور ته درسته یوسئ او په یوه داسې ځای کې یې را وځړئ چې په سمه توګه ښکاري، لکه یخچال تر څو دغه موخې په خپل ذهن کې وساتئ.

مه پرېږدئ چې ماشوم مو له بوتل سره ویده شي.



خپل ماشوم ته د غذایی وعدو تر منځ سالم خواړه ورکړئ لکه مېڼې او سابه.



د هغو شیدو او جوس اندازه را کمه کړئ چې ستاسو ماشوم یې د خوړو تر منځ خوري. هڅه وکړئ چې خپل ماشوم ته د خوړو تر منځ یوازې اوبه ورکړئ.



خپل د ماشوم غاښونه په ورځ کې دوه ځلې ومینځئ — معمولاً سهار له خوړو وروسته او له ویده کېدو مخکې.



له یو کلنۍ څخه وروسته د خپل ماشوم د غاښونو لیدنې په منظم ډول پیل کړئ.



که چېرته ستاسو ماشوم شریني یا خواړه خوري، نو په کمه اندازه یې ورکړئ او له هغې وروسته یې غاښونه برس کړئ.



که چېرته تاسو د خپل ځښاک په اوبو کې فلورايد نلرئ، نو خپل ماشوم ته په ورځ کې یو ځل د فلورايد بشپړوونکی ورکړئ.



کله مو چې غاښونه یو په بل لګېدل، نو هره ورځ د غاښونو تار ور ته کاروئ.



تل یې په فلورايد لرونکي کریم سره مینځئ.



له 3 کلنۍ څخه ښکته ماشومانو لپاره له کوچني سمير څخه ګټه واخلي.



له 3 تر 6 کلنۍ پورې ماشومانو لپاره د یوه نخود په اندازه وکاروئ.

خپلې پوښتنې ولیکئ

هره پوښتنه یا اندېښنه چې لرئ او غواړئ خبرې پرې وشي، په لاندې خالي ځای کې یې ولیکئ.

هغه شیان چې باید په یاد یې ولرئ

د خپل ماشوم د خولې د روغتیا په اړه یادښتونه واخلي او یا یې له ځان سره په یاد ولرئ.

د غاښونو د ډاکټر معلومات

ستاسو د ماشومانو متخصص له تاسو سره د غاښونو د یوه ډاکټر په موندلو او د ملاقاتونو په ټاکلو کې مرسته کولای شي.

راتلونکې لیدنه:

تلفون:

د غاښونو د ډاکټر نوم: