



مندالە ساواکت و تەندروستی دەم

شیردانی سروشتی، شیردان بە بوتلی شوشە، مەمەتی وشک
هانتی ددان و یەكەم سەردان بۆ تژیشتی ددان
خواردن و ددانی مندالەکت
تەندروستی دەم
دیارتیرین نەخۆشیەکانی دەم
ئاراستنی ددان لە زەبر

ضوئيةتي بةكارهيناني نئم ناميلكية

هتلبذاردي راست و رةوا بؤ مندالكةت كاريطري زؤري هتية بؤ ددانةكاني. نئم ناميلكية نيشانت دةدا كة ضوئيةتي شيرداني مندالكةت بة شيوئيةكي شياو و خاوينكر دنوةي ددانةكانيان بة شيوئيةكي دروست لة ريطايةكي راستيان دادةنتيت بؤ دم و ددانكي تندرست لة كاتي منداليدا، دلنبايون لة خواردني، وازيكردن و فيربون بةبي نازار.

باشتر واية هتر سي ناميلكةة بخوينتةوة، هترضي نطقر لة يةك كاتيشدا نةبيت، نئم سي ناميلكةة بةتةكوة سترنجيكي طشتي دابينةكئن بؤ ضوئيةتي ناطادارووني دداني مندالي خيزانكةت.

طر بينيت نئم ناميلكية بةسودة، بةخشينيكي كةميش بؤ (Global Child Dental Fund) يارمةتيةكي زور دةبةخشيت بة مندالاني زرةرمةند لة طشت جيهاندا بؤ بةدستهيانني ضاوديري تندرستي دم و ددان و زردةخةنةيكي تندرست جلةئوش بكةن تا ديانان ماوة.

www.gcdfund.org



global child dental fund



له كاتي لهدايكبوندا، شقويلاك و تيكهاتهي دهم و ضاوا دهستئيددكات به طمشهكردن تا تممئي همزركاري. باش راطرتني تندرستي دهم و ددان و سقرداني ناسايي بؤ تزيشكي ددان، لهو كاتهي كه منداللكت يهكتم دداني ديت، ريطاددات بؤ ضاوديركردي نهم تيكهاتانه و دلنيات دكات له تندرستئيك زهردهخنة به دريذايي تممئي مندالي.

له مندالي تازة له دايك بوو همدنيك تايبتممئدي هقيا كه ديارن له ناو دهم و دداني، نهمانه لهوانقيا بطوردريت يان نهمينيت لهطلل تيتربووني كات. له كاتي له دايك بووني مندال تيمي تندرستي همدستي به تشكيني همز تايبتممئديك كه ريطرة له همناسداني تقواو، مدين، قوتدان و شيردان.

شيرداني سروشتي



شيري سروشتي داددريت به خوراكيكي تقواو بؤ طمشهكردن و ناسودهي بسوز. نهمه دهبيتة يهكطرتنيك و كاتيكي ناسودهي له نيوان دايك و منداللكي. كه لهو كاتهدا بهدياردهكقويت.

له كاتي شيرداني سروشتي منداللكت همدستي به نهمانداني وقرشي زاركي كه دهبيتة هوي هانداني ماسولككاني دهمي، يارمئي همناسداني لووتي، قسهكردن و طمشهكردي شقويلاككاني. بؤية زور طرنطة منداللكت همولي مدين بدات.

بؤ باشرين دهر نهمان تيويسنة منداللكة ليوي تقواو بضهستيت به طوي مكمي داكي، نهمش يارمئي هلمذيني تقواوي دهرضوني شير ددات، نهمش وادكات منداللكة له ريطاي لووت همناسة بدات و يارمئي كرداري همناسدان و دانيشنتي تقواوي زمان و شقويلاكككان بدات.

شيردان به بوتلي شوشة

نهمتر تزيشككك تيشنياري كرد كهوا شيري سروشتي بهكارنهينيت لهبهر ضهد هويك كه تقويسنة به تندرستي دايك، تقوا باشرين مهمي شوشة بؤ منداللك ساواكك دهي هلبذيردريت لهلايقن شارهزاياني تندرستي دهم. تيويسنة طوي مهمي بوتلكة طونجاو بيت لهطلل ققبارةي دهمي منداللساواكة.

زور طرفة دايك هيمان لكانى
سوزى جستهيى و نأشنى
ببءخشيت لة كاتى شيردان بة
مءمةى شوشة.

نابيت قبارةي كوني طوي ممة شبرةكة زور زيادبريت له قبارةي رةسائي خوي
زونكة هةولداني مدين يارماتي طةشةكردي ماسولكةكاني دم و شةويلاك دةدات.
دەبیت طويةكة هةميشة خاوين (تعقيم) بکريت دواي بةکار هيناني.

زور طرنطة دايك هةمان لکاني سوزي جةستهي و ناشتي بيهخشيت له کاتي شيردان به
ممةي شوشة. کاتي يةکتم شيردان و نا تةواوبوني شيرداني مندالي ساوا به بوتل دەبیت
وۀکو شيرداني سروشتي بيت. شيردان به بوتلي شوشة تۀنها ريطايكة بؤ جبئرنتۀوةي
شيرداني سروشتي بؤ نۀوة نية مندالكة شيري زياتر بخوات.

زور طرنطة بزائريت مندالۀ ساواکۀ نابيت بۀبي ضاوديري بۀجيبهينريت له کاتي شيردان
به بوتلي شوشة، تۀنها مۀترسي خنکاني نية بۀلکو مدين و قوتداني زور نا ريك دەبیت.

شيرداني دريذخايۀن ض به سروشتي يان به بوتل هؤکاريکۀ بؤ کلوربوني ددان و دهي
مندالکۀت فيري خواردني رۀق بکۀيت له تۀمۀني طونجودا، به زوري له کاتي شۀش
مانطيدا. دەبیت شيردان به بوتلي شوشة بوۀستينريت له کاتي بۀسۀرضوني ساليک دواي
مندال بون.

ممةي ووشک

به شيوةيکي نمونهي ممةي ووشک نابيت بۀکار بيت، کۀضي نۀطەر بۀکار يشت هينا
نابيت بيدهيتۀ مندالکۀت هەر کاتيک طريا، نۀطერი هۀية مندالکۀت بؤ شتيکي تر بطريبت،
بؤ نمونۀ دايبيکۀتي تۀر بووۀ، زطي ديشيت، جيطاکۀي ناخوشة، تيويستي به طرمي يه
يان تشوو.

باشترين کات بؤ ليسةندنۀوةي ممةي ووشک ثابۀندۀ به تيطۀيشتوي جةستهي و سوزي
مندالۀ ساواکۀ، نۀمۀش له کاتي دوو سالۀ دەبیت. تۀنجۀ مدين به بۀردۀوامي کاتيکي زياتر
دۀخايۀنيت زونکۀ تۀنجۀکاني هۀردۀم نامادۀبه بؤ مذيبي.

هەر کيشۀيکي شةويلاک کۀ به هؤي ممةي ووشک يان مذيبي تۀنجۀ تۀيدا بووۀ، بۀناسايي
ضارۀسۀر دەبیت نۀطەر نۀم (خووۀ) مذيۀ تۀرک بکريت له کاتي 6-7 سالي، نۀطەر نا
نۀم کيشانۀ دەبیت ضارۀسۀر بکريت بۀيار ممتي تزيشکي ددان.

هاتني ددان و يەكەم سەردان بۇ تزيشكي ددان

هاتني ددان ھەلبەتە كاتىكي قورسە بۇ مندالەكەت. ھەر مندالەكەت ددانەكانى لە كاتى ناسايى خوي ديت. هاتني ددان كردار يكي بۇماوتىە و بوي ھەيە بطوردريت بە طوراني تەندروستي بان دىنپە.

كاتىك كە مندالەكەت يەكەم دداني ديت باشتروايە سەردانىكي تزيشكي ددان بكتيت. كەضي شتيكي وانيە كە تزيشكي ددان بيتشكيت، بەلام دەتوانيت ئامۇذطاري خواردن و تەندروستي دەم و ددان بدات بە مندالەكەت و لە دۇخي دەم و دداني راديت.

لە وولاتي خوت دەتواني تزيشكي دداني مندالان ببينيت. نەم تزيشكە تاييەتمەندە لە ضارەسەركردني دداني مندالي ساوا، مېردمندال و ھەرزەكار. ھەر تزيشكيكي ددان بە ھەر حال ئاطداري ددانەكانى شيري و ھەميشەي دەبيت و دلنيا دەبيت لە كلورنەبونيان، توشنەبونيان بە نەخوشىەكانى ثووك و توانەوي ددان. نەم بايەخدانە وادەكات شەويلاكي مندالەكەت بە ريك و ئيكي طەشەبكات و داخستني شەويلاكەكان بە يەكسانى بيت و زەردەخەنەيەكي جواني ئي ببەخشيت. لە ھالەتە ئالوزەكاندا تزيشكي ددان لەوانەيە ببينيريت بۇ تزيشكي دداني تىشور.

بايەخدان بە تەندروستي دەم و ددان جوري ديانت دەطوري. كرداري فيركردن و ئاراستني ددان لە سالاني يەكەمدا تيوست بە بايەخدانىكي زور و ئابەندبوني خيزاني ھەيە. دەستتيكردني تەندروستيكي رەوشت كۆمەلپە و كلتور لە خۇزە دەطريت، نەمەش طوري ني ناسان نيە.

خواردن و دداني مندالەكەت

خواردني مندالەكەت دەبي بەتتي ئامۇذطاري تزيشك بيت. خواردني تەندروست ھەميشە بەسودە بۇ ددانەكان و طشت جەستەي مندالەكەت. خواردني يەكسان، جوراوجور و دەولەتمەند زور طرنطە بۇ دروست بووني دداني مندالەكەت. زورخواردني خواردنە دەستكردەكان و شەكر ھويەكە بۇ قەلەوي، نەخوشى شەكرە و كلوربووني ددان.

مدين ھوكاريكە بۇ طەشەكردني شەويلاك و جومطەي شەويلاك (شيوەي شەويلاك و جوت بووني ددانەكان) بۇيە شيرداني سروشتي دەبيت تا شەش مانطي بەردەوام بيت و ھەر وھا خواردني جوراوجور لەطەل شيري سروشتي لە كاتى سالي يەكەمي مندالەكە دەبيت بدريت.



لەكاتی جووین، خواردن دەبییت بە كەمی بدریت، خواردن لەت لەت بكریت بە ضەتال
بەكەمی بدریتە مندالەكە. كاتیك مندالەكە 20 ددانی شیري هەیە دەبی هەموو جورەكانی
خواردن بجویت (نەرم و رەق) بۆ نەوۆی باشتەین فیربوون و هاندەربیت بۆ طەشەكردنی
دەم و روخساری.

بۆ ئاراستنی ددان لە كلۆر بوون باشتروایە خشتەي خواردن دابنریت و كاتیکی باش هەبییت لە
نیوان جەمەكان. نابیت شەربەتی میووجات و ضوكلاتەي شیري بدریتە مندال ضونكە ریدەكی
زۆر لە شەكر و ترشیهکی بەرزی تیدایە، هەردووکیان هۆكاری خرائن بۆ تەندروستی دەم و
قەلەوێ مندال. خواردنی ووشك وەكو میوژ دەبی قەدەغە بكریت. مندالی ساوا دەبی بخەویت
بە دەم و ددانیکي خاوین. نەطەر مندالەكەت نەخۆش بوو نەوا ناموژطاری دەكریت دەرمانی
بی شەكەرە بدریت تاكو بكریت.

زور طرنطة رُوذانة دقم و
دداني مندالة ساواكتت بشوي.



تەندروستي دەم و ددان لە مندالي ساوادا

زۆر طرنبە رۇدانة دەم و دداني مندالە ساواكتە بشۆي. ددان شوشتن دەبي بە زووترين كات دەستتېيكرت هەر كە يەكەم دداني شيري بەدياركوت، بە بەكارهيناني فلۇضي تايبەت و طونجاو بۇ تەمەنيان.

دواي دەرضووني يەكەم دداني شيري دەبي تەندروستي دەم و دداني بشاريزريت، وەكو ئەندامەكاني تري خيزان، واته يەكەم شت لەكاتي لەخەو هەلسان و دوايين شت لەكاتي خەوتن و تابكرت دواي جەمەكاني خواردن. فلۇضي تايبەت تېويستە بەكاربيت، ئەو فلۇضاني كەوا سەرەكانيان بضوكەو داوەكاني نەرمەن. تيش دەرضووني ددانەكانيش دەتوانيت ئووكي مندالەكە بە قوماشيكي نەرم خاوين بەكەتەو.

لەكاتي خەوتندا ليك كەم دەبيتەو، ئەم ليكەش ددان دەتاريزيت، ئەم كاتەدا خاوين راطرتني تەندروستي دەم و ددان زۆر تېويستە.

هەويري دداني تايبەتە مندالي ساوا بەكاربيتە ضونكە مەترسي قوتداني هەيە. بەكارهيناني هەويري ددان كە ماددەي فلورايدې تېدايە زۆر طرنبە لەناو ليكدا هەبيت ضونكە ددان دەتاريزيت لە كلوربوون. هەويريكي كەم بەكاربيتە، سەيري ويناكەي لاثرەي داوا بەكە.

زۆرەي دداني شيري ليك دوورن، بەلام ئەطەر زۆر نزيك بوون لە يەكتر، ئەوا بە نەرمي داوي ددان بەكاربيتە ئەطەر داوەكاني فلۇضي نەطەيشتنە ئەم شوينا.



رېدەي هەويري ددان بۇ مندالي ساوا:

مندالي ساوا تېويستي تەنها بە كەمەك هەويري ددان هەيە، يەكسانە بە يەك دانە برنجي نەكلو لاو = 0,01 غم

نهخوشيه هه ره باوه كاني دهم و دانى سه رده مى مندالى

ددانه كاني مندالى ساوا تووشي كلوربون و هتوكردي ثوك دهين نططر تندرستي دهم و ددانه كانيان خراث بيت، نتمش نططر ددانه كانيان نেশورن تيش خوتن ض لكاتي روذيان شهودا.

نططر كلوري ددان بينرا نوا هتري زوة دهبيت ضارة ستر بريت. كلوربوني ددان زور به خيرا بي تشنه دهكات، نططر ضارة ستر نهكرا نوا دهبيت نازاريكي زور بو مندالكة كاريطري له ستر طشه تي جهستي مندالكة دهبيت.

توش بون به كهروي ناو دهم زور باوه. خالي سني دهبيري له ناو دهمي مندال، نهم كهرووه يان له مروطي طهورة دهطوازي تهمة كاتي مندالكة ماض دهكهن، بوكة شوشه (له عابه) ي مندال، مةمي وشكي تيس يان خاوين رانطرتني مندال. باش راطرتني تندرستي دهم و ددان و خاوينكر دنهوه له عابه ي مندال دهتاريزيت له توش بون به كهروو.

هتديك نهخوشي تر هتية كهوا به كهمي دهبيريت له ناو دهمي مندال، نططر تووشي دلراوكي بووي نوا تزيشيكي ددان دهوانيت دهم و دداني مندالكة بت بشكنيت به شيويه كي ريك و تيك.



ئاراستنى ددان لى زەبىر

كاتىك كە مندالەكەت دەستدەكات بە طاطۇلكى و رۇيشتن، ئەطىرى كەتوتىيان ھەمە لىسەر ددانەكانيان. دلىبابە لىقوۋى مندالەكەت ھىر طىز لىقۇل طەورەيىكدا بىت بۇ رىطەطرتن لىم ھالەتەنە.

زۇر طرنطە لى كاتى لىخورىنى ئوتۇمۇبىلدا مندالەكەت بە ئىشتىنى سەلامەتتى خۇي بىبەستىت يان لىسەر كورسى تايىتە دابنىشتى، دلىبابە لىقوۋى تىلاوي سەلامەت لى تى بىكەن و طۇرقوۋىكانيان نەخلىسكاو بىت. دەبىت ئاطادارى شوپىنى تەر، قادرمە و طۇشەتى كەل و ئەلى زورقوۋە بىت.

ھەركاتىك مندالەكەت تووشى زەبىرى ددان بوو ئەقا دەبىت بە زووترىن كات بىرىتە لاي ئزىشكى ددان. بەربونەقوۋى مندالە كاتى ساوايىدا كارىطەرى دەبىت لىسەر ددانى شىرى و ھەمىشەتتى كە ھىشتا دەرنەتسوزون.

دايك و باوك دەبىت ھەر وورەكارىك لى بارەى زەبەرەكە رابطەتىن : لى كوي، ض كاتىك و سۇن زەبەرەكە روويدا، سونكە ئەم زانىارىبىانە زۇر طرنطن بۇ ئزىشكى ددانى ئسۇر كە ضارەسەرى مندالەكەت دەكات. بە ووردى سەرنج بەدە لىسەر ھەر برىن و كەرت بوونىك لى ناوۋە و دەرقوۋى دەمى مندالەكە، لى كاتى ھەر سەرسورانىك يان دلىكەھەلەتتىك ئىبوستە مندالەكەت يەكەم جار بىبەتە نەخۇشخانە.

شوپىنى زەبەرەكە ئىبوستە بە ئا و بشوردىت و ھەرلەتقىن و ددان شكانىك دەبى بئشكىنرىت. ئەطەر خوين بەربوون ھەبىت طوزىك يان ئارضة قوماشىكى خاوين بئەستە جى ي برىنەكە. ھەرۋەھا دەتوانى بەقەر بەكارىبىنى بۇ كەمكردى ھەمكرىن. رىطامەدە مندالەكەت مەمەتى ووشك، مەمەتى شىر يان لىعابە لىقوۋەكە بەكارىبىنىت. ئەطەر نىنويان بوو بە بەرداخ ياخود بە كەمۇسك ئاويان بەدەرى.

ئزىشكى ددان لىقوانەتە بىتوانىت ضارەسەرى ئىبوست ئەنجام بەدات، ددانى مندالەكە ضاودىرى دەكرىت تاۋەكو ددانە ھەمىشەتتىكە جىطاي ددانە زەبەرەكەتوۋەكە دەطرىتەقوۋە. داھاتووي ددانەكە بەندە بە ھىزى زەبەرەكە و ئاستى دروستبوونى ددانەكە لى كاتى بەركەتوتن.

ئىبوستە ئاطادارى ددانەكان بىت دواي زەبەرەكە، وەكو بەكارنەھىنانى مەمەتى ووشك، مەمەتى شىر لىقۇل ئەنچە مەدىن سونكە لىقوانەتە بىبەتە ھۇي جولانى ددانەكە، زىادكردى خوين بەربوون و رىطردەبىت لى ضاكبوونەقوۋى شوپىنە زەبەرەكەتوۋەكە. ھەرۋەھا ئىدانى خواردەمەتتى شل لى ھەفتەتى يەكەمدا زۇر طرنطە.

نامیلکھی تری ئەم زنجیرهیه:

نافرۆتی دوو طیان و تەندروستی دەم و ددان
سەردانی کردنی تریشکی ددان لێ کاتی دوو طیانی
کێشە باوەتکانی تەندروستی دەم و ددان لێ کاتی دوو طیانی
نامۆداری بێکەانی تەندروستی دەم و ددان

نافرۆتی دوو طیان و تەندروستی دەم و ددان

سەردانی کردنی تریشکی ددان لێ کاتی دوو طیانی
کێشە باوەتکانی تەندروستی دەم و ددان لێ کاتی دوو طیانی
نامۆداری بێکەانی تەندروستی دەم و ددان

منداڵکەت و تەندروستی دەم

ددانی شیری و جیپرتنۆتۆی بە ددانی هەمیشایی
ددانی هەمیشایی
خۆراک و تەندروستی دەم
تەندروستی دەم و ددان
دیارتترین نەخۆشیکەانی دەم
ددانی ناتنۆو
تاراستنی ددان لێ زەبیر
شۆینی ددانەکان و جومپە

زنجیره ی نووسەران (لە چەپهوه بۆ راست):



منداڵکەت و تەندروستی دەم

ددانی شیری و جیپرتنۆتۆی بە ددانی هەمیشایی
ددانی هەمیشایی
خۆراک و تەندروستی دەم
تەندروستی دەم و ددان
دیارتترین نەخۆشیکەانی دەم
ددانی ناتنۆو
تاراستنی ددان لێ زەبیر
شۆینی ددانەکان و جومپە

Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc
Sônia Groisman DDS, MSc, PhD
Valerie Wordley BDS
Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)

ئەگەر ئەم نامیلکەیه بە لاتەوه یارمەتیدەر بوو، تەنانهت بەخشینیکی کەمیش بۆ Global Child Dental Fund یارمەتیدەریکی مەزن دەبێت بۆ منداڵانی زەرەرمەند لە هەموو جیهاندا بۆ ئەوهی دەستەرگەشتنیان بە چاودیری تەندروستی دەم و دان هەبێت و تەندروستانە خەنده بیۆش تا ژانیان ماوه.



global child dental fund

نیمەیل: info@gcdfund.org سەردانکردن: www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
ژمارە ی تواماری خێرخوازی: 1125850 (نێنگلتەرا و وێلز) London WC2B 5RL