

TU WEHA DIRANÊN ZAROKÊN XWE DIPARÊZÎ

Kurmîbûn zîyanê li diranên zarokên te dike!

Kurmîbûna diranan (karies) nexweşiyek e; ew bi peydabûna zîyanekê li rûyê diranan dest pê dike. Ew hêdî hêdî qulekê li diranan vedike. Ya herî baş ku mirov xwe ji kurmîbûna diranan biparêze, ew e ku diranên xwe bi firçeyê li gel krêma diranan ya ku flor tê de heye firçe bike. Mirov dikare her roj bi vê yekê rabe – zanîne daye nasîn, ku tesîra wê gelekî lê heye.

Zarokên biçûk hewcedarî alîkariyê ne, ku diranên xwe firçe bikin!

Bi alîkariya zarokên biçûk rabe ku ew diranên xwe firçe bikin! Deam ku zarok digihînin sala çûna xwendegêhê, hîngê ew dikarin bi xwe bi awayekî rast diranên xwe firçe bikin. Hinek krêma florê bi ser firçeya diranên zarokan de bike û her êvar piştî şivê qenc diranên zarokan firçe bike. Ji bona zarokên biçûk yê ko nikarin krêma diran ji devê xwe velo bikin, divê mirov bi qasî neynoka tiliya qiliçê ya zarokan hinek krêma dirana bi kar bîne. Zarokên pêş-dibistanê divê krêma diranan a bi florîda kêmtir bi kar binin.

Flor çî ye û çawan ew kar dike?

Flor madeyek e, ew li nav surîştê, herweha di nav ava vexwarinê de jî heye. Di nav piraniya cureyên krêma diranan de flor heye. Flor dirana xurt dike, ku ew karibin bi awayekî baş xwe li dijî kurmîbûna dirana bigirin.

Ma tiştêkî din heye, ku diran pê bêne parastin?

Herweha giring e jî; ku mirov pir caran hindik hindik nexwe. Şekir û vexwarinên şîrîn di navbera danên xwarinê de xetera kurmîbûna diranan bilind dike. Şîreta baş ew e; ku mirov bihêle zarok hemî şekirê xwe di hefeteyê carekê de bixwe (“lördagsgodis” bi swêdî) û paşê diranên zarok firçe bike. Piştî vexwarinên şîrîn baştir e, ku mirov hinek avê vexwe. Ku mirov ava ku flor tê de heye; di devê xwe werde, ew jî ji bona kesên ku bi qencî diranên xwe firçe nakin; diranan diparêze. Ji ber ku

nabe ava florê bête daqurtandin, divê têwerdana florê bi tenê ji bona zrokên hinekî mezintir bête bi karanîn. Herweha dibe jî ku diran bi boyaxa ku flor tê de heye bêne dermankirin. Bijîşkê diranan an paqijkerê (hygienist) diranan bi vê yekê radibe.

Ji ber çî kurmîbûna diranan çê dibe?

Bakteriyên ku ji xweberê di dev de hene, ew dikarin şekirê di nav xwarinê de bikine tirşî, ku ew hêdî hêdî zîyanê li diranan bike. Dema ku şekir di dev de kêm be, hîngê raqetandin radiweste û rûyê diranan di ber re digihîne ku xwe ji nû ve ava bike.

Dema ku mirov pir caran bixwe, ev balansa surîştî di navbera raqetandinê û hêza avakirina diranan de pûç dibe û namîne. Diran di ber re nagihînin ku bi avakirinê piştî raqetandinê rabin. Ew bi kurmîbûnê dikevin. Firçekirin hinekî ji bakteriyên davêje û flor avakirina diranan jî careke din bilind dike. Ji ber vê firçekirina bi krêma florê diranan diparêze.

Mirov dikare kurmîbûna diranan bibîne?

Kurmîbûn bi sipîbûnê dest pê dike, lekeyên xwarinê li rûyê diranan diyar dibin. Paşê ew leke reş dibin. Qulek li diranan vedibe. Bi awayekî zîyan lê dibe, ku laş nikare wê bi xwe çê bike. Şopên rizîbûnê her wiha bi tîrêja X'yê jî dikarin bîn dîtin.

Ma tu dixwazî bêtir zanibî

Encumana wîlayetê (landsting) ji lînêrîna diranên zarok û ciwanan heta 23 saliyê berpirsyar e û belaş e. Wek adetî Folktandvårdsklinik (Klinîka lînêrîna diranan a Gelemperî) bi lînêrîna diranan radiibe, lê li piraniya encumanên wîlayetan zarok dikarin belaş biçine ser bijîşkên diranan yê taybet- mend jî. Ji şTu dikarî dan û standinê li gel klînikên Folktandvårdê di riya navenda lînêrîna zarokan an di riya kataloga telefonê re dayînî. Li www.folktandvarden.se û www.1177.se, tu hîngê gelek şîretan digirî ku tu çawan diranên zarokên xw biparêzî.

Têkst: Barbro Ememo, rojnamevana bijîşkî.

Ev têkstê ha li ser raporteke zanistî ji aliyê SBU (amadekirina dewletê ji bona nixandina bijîşkî) ve ava dibe. Kontrolkirina rastiyên: Susanna Axelsson, bijîşka diranan, SBU, û profesor Ingegerd Mejåre, Eastmaninstitutet, Stockholm
Redaktor: Ragnar Levi, bijîşk û serokê agehdariyê, SBU. Mafê kopîkirinê SBU û Barbro Ememo ye, 2003