

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 ko 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 furçe bikin! Deam ku zarok digihînin sala çûna xwendegê, 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 pîvê qenc diranên zarokan firçe bike. Piştî wê; ta ku hemî krêma diranan neçe, bila gelekî zarok avê di devê xwe wer-nede. Ji bona zarokên biçûk yê ko nikarin krêma diran ji devê xwe velo bikin, divê mirov bi qasî neynoka tiliya qilîçê ya zarokan hinek krêma dirana bi kar bîne.

Flor çî ye û çawan ew kar dike?

Flor madeyek e, ew li nav surîptê, 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 tiptekî din heye, ku diran pê bêne parastin?

Herweha giring e jî; ku mirov pir caran hindik hindik nexwe. Bekir û vexwarinên pîrîn di navbera danên xwarinê de xetera kurmîbûna diranan bilind dike. Pîreta baş ew e; ku mirov bihêle zarok hemî bekirê xwe di hefeteyê carekê de bixwe ("lördagsgodis" bi swêdî) û paşê diranên zarok firçe bike. Heye ku piştî vexwarinên pîrîn baştir e, ku mirov 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. Bijîpkê diranan an paqîjkerê (hygienist) diranan bi vê yekê radibe.

Ji ber çî kurmîbûna diranan çê dibe?

Bakteriyên ku ji xweberê di dev de hene, ew dikarin bekirê di nav xwarinê de bikine tîrî, ku ew hêdî hêdî zîyanê li diranan bike. Dema ku bekir di dev de kêmbê, hîngê raqetandin radiweste û rûyê diranan di ber re digihîne ku xwe jî nû ve ava bike.

Dem a ku mirov pir caran bixwe, ev balansa surîptî di navbera raqetandinê û hêza avakirina diranan de pûç dibe û namîne. Diran di ber re naqihînin 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.

Ma tu dixwazî bêtir zanibî

Encumana wîlayetê (landsting) ji lînerîna diranên zarok û ciwanan ta 19 saliyê berpirsiyar e û belaş e. Wek adetî Folkandvårdskilnik (klînîka lînerîna diranên gel) bi lînerîna diranan radibe, lê li piraniya encumanên wîlayetan zarok dikarin belaş biçine ser bijîpkên diranan yê taybetmend jî. Ji bijîpkên diranan bipirse. Tu dikarî dan û standinê li gel klînîkên Folkandvårdê di riya navenda lînerîna zarokan an di riya kataloga telefonê re dayîni. Li www.folkandvarden.se û www.infomedica.se, tu hîngê gelek pîretan digirî ku tu çawan diranên zarokên xw biparêzî.

Têkst: Barbro Ememo, rojnamevana bijîpkî.

Ev tîkstê ha li ser raporteke zanistî ji aliyê SBU (amadekirina dewletê ji bona nixandina bijîpkî) ve ava dibe.

Kontrolkirina rastiyên: Susanna Axelsson, bijîpkî diranan, SBU, û profesor Ingegerd Mejäre, Eastmaninstitutet, Stockholm

Redaktor: Ragnar Levi, bijîpkî û serokê agehdariyê, SBU. Mafê kopîkirinê SBU û Barbro Ememo ye, 2003