بەزمانی کوردی (سۆرانی)

بەم جۆرە تۆ ددانی منداڵەکەی خۆت دەپارێزی

SORANI

کلۆربوون (karies) بەددانی منداڵەکەت زیان دەگەیەنێت

کلۆربوونی ددان نەخۆشییەکە کەلەسەرەتاوە زیان بەدەرەوەی ددان دەگەیەنێ. وردەوردە لەوانەیە ددانەکە کون بێت.

ئاسانترین ڕێگای بەرگری کردن لەکلۆربوونی ددان شوشتنی ددانە بەفڵچەو کرێمێکی ددان کەمادەی فلۆری (fluor) تێدا بێت. ئەم کارە پێویستەهەموو ڕۆژێک ئەنجام بدرێت - بەڵگەی زانستی بەدەستەوەیە کەئەمە کاریگەری هەیە.

منداڵەهەرەبچووکەکان بۆشوشتنی ددانیان بەفڵچە، پێویستییان بەیارمەتی هەیە!

یارمەتی منداڵەبچووکەکان بدەن کاتێ بەفڵچەددانیان دەشۆن. منداڵ کەگەیشتەتەمەنی قوتابخانەئەوجار دەتوانێ بۆخۆی بەشێوەیەکی ڕاست فڵچەلەددانی بدا. کەمێک کرێمی فلۆرداری ددان (fluortandkräm) لەسەر فڵچەیەکی ددانی منداڵان دانێن وەهەمووشەوێک لەدوای ئاخرژەم بەوردی ددانی منداڵەکە بەفڵچە بشۆن. لەپاشان کەئاولەدەمی منداڵەکەوەردەدەن هەموو کرێمی ددانەکە مەشۆنەوە. بۆئەومنداڵەبچووکانەکەناتوانن کرێمی ددانەکەتف کەنەوەدەبێ ئەندازەی کرێمی ددانەکەبەقەدنینۆکی پەنجەی بچووکی دەستی منداڵەکەبێ!

فلۆرچییەوچ کاریگەرییەکی هەیە؟

فلۆرمادەیەکە کە لەسروشتدا هەیە، بۆنموونەلەئاوی خواردنەوەدا. زۆربەی کرێمەجۆراوجۆرەکانی ددان مادەی فلۆریان تێدایە. فلۆرپارێزگاری ددان لەدژی کلۆری بەهێز دەکات.

مرۆڤ بۆپاراستنی ددان دەتوانێ شتێکی تربکا؟

گرنگەکەمرۆڤ کەم کەم وزووزووشت نەخوا. نوقڵ وخواردنەوەی شیرین لەنیوان ژەمەکاندا مەترسی بۆکلۆربوونی ددان زیاددەکات. ئامۆژگارییەکی باش ئەوەیەکەمنداڵ یەکجار لەهەفتەدا نوقڵ بخوا کەبەسویدی پێی دەڵێن "lördagsgodis" واتەنوقڵی شەممە وپاشان بەفڵچەددانی منداڵەکەبشۆن. لەپاش خواردنەوەی شیرین ئاوخواردنەوەباشە.

بۆئەوانەی بەوردی ددانیان ناشۆن ئەگەرگیراوەیەک لەدەمیان وەردەن کەفلۆری تێدابێ ددانەکانیان دەپارێزێت. لەدەم وەردانی گیراوەیەک کەفلۆری تێدابێ تەنیا بۆئەومنداڵانەدەگونجێ کەکەمێک گەورەتربن چونکەگیراوەکە نابێت قووت بدرێت. ئەوەش دەگونجێ کەددانەکان لاکێکیان لێبدرێت کەفلۆری تێدابێت. ئەم کارەلەلای دکتۆری ددان یان نەخۆشەوانی پاککردنەوەی ددان (tandhygienist) ئەنجام دەدرێت.

بۆچی مرۆڤ تووشی کلۆری ددان دەبێت؟

ئەوبەکتریانەی بەشێوەیەکی ئاسایی لەناودەمدا هەن دەتوانن بۆنموونەشەکری ناوخۆراک بکەن بەئەسیدێک کەوردەوردە زیان بەددان دەگەیەنێ. ئەگەرشەکری ناودەم کەمتربێت پرۆسەی هەڵوەشان وکلۆربوون ڕادەوەستێت ودیوی دەرەوەی ددان فریای چاکبوونەوەدەکەوێت.

ئەگەرپیاو زووزووخواردن بخوات ئەوا هاوسەنگیی سروشتی لەنێوان هێزەکانی هەڵوەشێنەروچاککەری ناودەمدا تێکدەچێت. ددانەکان لەدوای پرۆسەی هەڵوەشان فریای چاکبوونەوەناکەون وتووشی کلۆری دەبن.

شوشتنی ددان بەفڵچە پرێک لەبەکتریاکان لادەبا وفلۆریش پرۆسەی چاکبوونەوەی ددانەکان پەرەپێدەدات.

هەربۆیەش شوشتنی ددان بەفڵچەوبەکرێمی فلۆردار ددانەکان دەپارێزێت.

ئایا پیاودەتوانێت کلۆریی ددان ببینێ؟

کلۆری لەسەرەتاوەوەکووپەڵەیەکی سپی کەمڕەنگ لەسەردیوی دەرەوەی ددان دەست پێدەکات. لەپاشان پەڵەکە ڕەش دادەگەڕێت وئەوکاتەیە کەددانەکەکونی تێدەبێت. ددانەکە تووشی زیانێکی وەهابووە کەئیدی لەشی مرۆڤ ناتوانێت خۆی لەخۆیەوەچاکی کاتەوە.

حەزدەکەن لەم بارەیەوەزیاتربزانن؟

ئەنجومەنی پارێزگا (landsting) بەرپرسەکەبەخۆرایی جاودێری ددانی منداڵان تا تەمەنی ١٩ساڵی دابین بکات. بەشێوەیەکی ئاسایی کاری چاودێری ددان لەسەرشانی کلینیکەکانی سەربەبەشی گشتی چاودێریی ددانە (Folktandvårdsklinikerna)، بەڵام لەزۆربەی ئەنجومەنەی پارێزگاکاندا، منداڵان دەتوانن بەخۆرایی بچنەلای ددانپزیشکەکانی بەشی تایبەتیش. لەم بارەیەوەلەدکتۆری ددان پرسیاربکەن. ئێوەبۆدۆزینەوەی کلینیکەکانی بەشی گشتی چاودێریی ددان دەتوانن هەم لەبنکەی لەشساغی پرسیاربکەن وهەم دەتوانن لەکەتەلۆگی تەلەفۆن کەڵک وەرگرن.

لەم ماڵپەڕانەشدا دەتوانن ڕێنوێنی زیاترلەبارەی پاراستنی ددانی منداڵەکانتان بخوێننەوە:

www.infomedica.se یان www.folktandvarden.se

دەقی نووسراوەکە: Barbro Ernemo, medicinjournalist نووسراوەکەلەسەربناغەی ڕاپۆرتێکی زانستیانەی Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) داڕێژراوە.
پێداچوونەوەی بابەتانەلەلایەن: Susanna Axelsson دکتۆری ددان، SBU، هەروەها پرۆفیسۆر Ingegerd Mejàre, Eastmaninstitut, Stockholm
Redaktör: Ragnar Levi پزیشک وبەرپرسی زانیاری لە SBU
Copyright SBU och Barbro Ernemo, 2003