



## بەزماني كوردى (سوراني)

# بەم جۆره تۆ دداني مندالەكەي خۆت دەپاريزى

SORANI

### كلوربويون (karies) بە دداني مندالەكەت زيان دەكەپەنيت

كلوربويونى ددان نەخۆشپيەكە كە لە سەرەتاو بە زيانگەپاندنى ئاستى سەرەوھى ددانەو دەستپىدەكات. وردەوردە دەپتە كوتىكى قولتەر لە دداندا.

ئاسانتىن زىگاي بەرگىر كوردن لەكلوربويونى ددان شوشتنى ددانە بەفلچە و ھەويرى دداني خاوەن مادەي فلوريد (fluoride) نەم كارە پيويستە ھەموو رۆژنىك نەتجام بەدريت - بەلگەي زانستى بەدستەوھەيە كە نەمە كارىگەري ھەيە.

مندالە ھەرە بچووكەكان بۇ شوشتنى ددانىان بە فلچە، پيويستىيان بەيارمەتى ھەيە! يارمەتى مندالە بچووكەكان بەدن تاكوو فلچە لە ددانىان بەدن. مندال تا دەگاتە تەمەنى قوتايخانە

بۇخۆي ناتوانى بەشپۆھەيەكى دروست فلچە لە دداني بەدات. كەمپك ھەويرى دداني خاوەن فلوريد (fluorandkräm) لەسەر فلچەيەكى دداني مندالان دابىن و ھەموو شەويك لە دواي ئاخىر ژەم بەوردى دداني مندالەكە بەفلچە بشۆن. بۇ نەو مندالە بچووكانە كە ناتوانن

ھەويرى ددانەكە تەك كەنەو دەپن ريزەيەكى كەم ھەويرى ددان بەقەد نينۆكى پەنجەي بچووكى دەستى مندالەكە بەكاربەنرنت. مندالانى باخچەي ساوايان دەپن ھەويرى ددانىك بەكار بېنن كە خاوەن ريزەيەكى كەمترە لە مادەي فلوريد.

### فلوريد چيە و چ كارىگەريەكە ھەيە؟

فلوريد مادەيەكە كە لەسروشتدا ھەيە، بۇ نمونە لە ئاوي خواردنەوھدا، زۆرەي ھەويرە جۆراوجۆرەكانى ددان مادەي فلوريديان تېداپە، فلوريد پارنرگارى بەھيزترى ددان دەكات لەدزى كلورى بويونى ددان.

### مروّف بۇ پاراستنى ددان دەتوانى شتىكى تر بكا؟

گرنگە كە پەيتا پەيتا نوقل و شيرىنى بچووك نەخۆت، نوقل ساردەمەنى شيرىن لەنيوان ژەمەكاندا مەترسى كلوربويونى ددان زياد دەكات. ئامۇزگارپيەكى باش نەوھەيە كە مندال بەكچار لە ھەفتەدا نوقل بخوا (كە بە سوپى پىي دە لىن "lördagsgodis" وانە نوقلى شەمە) و پاشان بە فلچە دداني مندالەكە بشۆن. لەپاش خواردنەوھى ساردەمەنى شيرىن ريزەيەك ئاوخاردنەوھە بيروكەيەكى باشە. بۇ نەوانەي بەوردى ددانىان ناشۆن نەگەر گىراوھەك لەدەميان وەردەن كە خاوەن فلوريد ددانەكانىان دەپارنرنت. لەگەل نەوھەشدا لەدەم وەردانى گىراوھى خاوەن فلوريد تەنيا بۇ نەومندالانە دەگويچى كەكەمپك گەرەتر بن چونكە ناپيت گىراوھەك قووت بەدريت. ھەرەوھە دەكرى ددانەكان وارنيشى فلورايديان لىدريت. نەمكارە لەلایەن دكتورى ددان يان پسيپورى تەندروستى ددان (tandhygienist) نەتجامدەدريت.

### بۇجى مروّف نووشى كلورى (رزيى) ددان دەپنيت؟

نەو بەكترپانەي بەشپۆھەيەكى سروشتى لەناوھەمدا ھەن دەتوانن بۇ نمونە شەكرى ناو خۇراك بەكەن بە ترشى كە وردەوردە زيان بەددان دەگەپەنى. كاتىك كە شەكرىكى كەمتر لەناو دەمدا ھەپنيت، شىكرەنەوھە دەوھەستىت و ئاستى و ديوى دەرەوھى ددان فرپاي چاكبويونەوھە دەكەونت.

نەگەر زوووزو خواردن بخۆت، نەوھە ھاوسەنگىي سروشتى نيوان ھنرەكانى تىكچوون و چاككەرەوھى سەر ددانەكان تىكدەچنيت. ددانەكان فرپاي چاكبويونەوھە ناكەون. بەلكوو نووشى كلورى دەبن. شوشتنى ددان بەفلچە بركى لە بەكترپاكان لادەبا و فلوريديش پرۇسەي چاكبويونەوھى ددانەكان پەرەپنەدات. ھەرنۆھەش شوشتنى ددان بەفلچە و بە ھەويرى خاوەن فلوريد ددانەكان دەپارنرنت.

### نايا پياوھە توابت كلورى ددان بىينى؟

كلورى ھەك خالىكى سىي، و مات لەسەر ئاستى ددان دەسپىدەكات. پاشان بە دروستكردى كوتىك لە دداندا، پەلەكە تۇختەر دەپنيت. نيتەر دداني زياننېگەبشتوو و جەستە تواناي خۇچاككرەنەوھەيان نامپنيت. دەكرى لەسەر وئپەكانى نەشپەشەوھە كلورى ددان بىينرنت.

### جەزەكەي لەم بارەبەوھە زياتر برانپت؟

نەنجومەنى پارنرگا (region) بەرپرەسە كە تا تەمەنى23 سالى خزمەتگوزارى پزىشكى ددان بەپن بەرانەر و بەخۇرايى دابىن بكات. بەگشتى خزمەتگوزارى پزىشكى ددان لەلایەن كلينىكەكانى پزىشكى ددان بۇ خزمەتگوزارى گشتى پىشكەش دەكرى. پەلام لە زۆرەي نەنجومەنەكانى پارنرگاكاندا، مندالان دەتوانن بەخۇرايى سەردانى پزىشكى دداني نەھلپش بكەن. تۆ دەتوانى لەرنگەي ناوھندى لەشساغى و ئاسايشى مندالەكەتەوھە يان لەرنگەي ريزەي تەلەفۇنەوھە سەردانى كلينىكى خزمەتگوزارى نىشتمانى پزىشكى ددان بكەيت. لەم مالىھەرەنەشدا دەتوانن رتوتونى زياتر لەبارەي پاراستنى دداني مندالەكانان بختننەوھە: [www.1177.se](http://www.1177.se) يان [www.folkvandarden.se](http://www.folkvandarden.se)

دەق: Barbro Ernemo, ژۇنمەنووشى پزىشكى  
كۆنرۆلى راستپەكان لەلایەن: Susanna Axelsson دكتورى ددان، ھەرەوھە پروفېسسور Ingegerd Mejdare, پەيمانگاي Eastman، رىسئۆكۆولم  
SBU و Barbro. مافى بلاوكرەنەوھە SBU، پزىشك و بەرپۆھەري زانپارپەكان، Ragnar Levi سەرنوسەر:  
Ernemo2003 .

