

# چاودپیری ددان له ته مه زیکی دواتر



ددان به تپه ربوونی ته مه ن تیک ناچیت. هر چو نیک بیټ، گور انکاری له جهسته واته چاودپیری زیاتر پیویسته بو دهستخستنی تهنروستی باشی دم و ددان.

ئه گهر دهرمان وهرده گریټ، نه وه له وانیه له مه ترسیه کی گهره تری نه خوشی ددان و پوک بیت. گشت کاتیگ هه وال به پزیشکی ددان / تایبه تمه ندی پاکو خاوینی تهنروستی ددانته ده دربارهی نه و دهرمانانه ی وهریده گریټ، داوا ی ناموزگار یان لیبکه.

به بوونی چاودپیری شیوا، نه وه ددانه کان به به درپژایی ته مه ن ده میننه وه. خووی باش له بواری خوراک، کاتی ژمه کان، و پاک و خاوینی ددان و به کاره یانی فلورید زور گرنگ بو تهنروستی ددان.

## رینوینی بو تهنروستی ددانی باش

♥ ژهمی تهنروست له کاتی دیاریکراو - بو جهسته و ددانه کان باشه

♥ ئاو وه ک شکاندنی تینویه تی له نپوان ژمه کان - و له کاتی شهو

♥ به مه عجونی ددان (فلوراید) ددانه کانت بشو - هه موو به یانیه ک و بهر له خهوتن



## خواردن

ژه مه سووکه کان و خواردنه وه شیرینه کان و ترشه کان له نېوان ژه مه کان باوترین هوکاره کانی کلوربوونی ددان. وا باشته 4-5 ژه می سووکت هه ییت له بری بوونی چهند دانه یه کی گه وره. خووه کانی خواردن که باشن بو تهنروستی گشت به هه مان شیوه ش باشته رین بو پاراستنی تهنروستی ددان.

## دهرمان و نه خووشی

له وانیه زور گرنه گ بېت که هه وال به پزیشکی ددان بدهیت سه بارهت به هه ر دهرمانیک که ده یخویت به له وهرگرتنی چاره سهری تایهت به ددان. نه و دهرمانه گرنه گانه پووسته باسیان بکهیت بریتین له شلکه ره وهی خوین (دژه مه یین) و نه سپرین (دژه په ره کان). بهر له هه ر نه شته رگه ریه کی دل یان چاره سهری تیشکلیدان، زور گرنه کاره کانی ددان هه مووی نه نجام دایت.

## دهمی ووشک، که مکردنه وهی هاتنی لیک یان ووشکی دهم

دهمی ووشک ده ییته هووی بهرز بوونه وهی مه ترسی کلور بوون. که مکردنه وهی دروست بوونی لیک له وانیه کاریکی ئاسایی بېت له ته مه نه پزیشکه وتوه کانی تر. هه رچوونیک بېت، ژماره یه ک دوخی پزیشکی ده بنه هووی ووشکی دهم. هه ر یه ک له روماتیزم، شیرپه نجه، گورانکاری له جه رگ و په نکریاس و کومه لیک ناریکی هورمونی ده گرته وه. وهرگرتنی دهرمانی وهک نه سپرین، نارامکه ره وه، دژه هه ستامین و دهرمانی میز پیکردن کار ده که نه سه ر دهره اویشتنی لیک له لیکه رزینه کان. بو رووبه روو بوونه وهی ووشکی دهم، گرنه به ریکی ئاو بخویته وه، ددانه کانت بشویت به مه عجونی ددانی فلورید و حبه ی فلورید به شیوهی ریک به کارینیت. نه گه ر پووستت به خواردنه وه بوو له نېوان ژه مه کان، نه وه نه و جورانه ی هه لیزیره که شه کریان تیدا نیه. ئاو باشته رین شکینه ری تینوویه تیه. کلینیکی ددان یان دهرمانخانه کهت ده توابت پزیشیاری نه و به ره مه مانهت بو بکات که دهره اویشتنی لیک زیاد ده که ن.

## پاک و خاوپنی دهم

به شیوه یه کی نمونه یی پووسته تو ددانه کانت دواي ژه می به یانی و دواي دواهه مین ژه می روژ پاک بکه بته وه. یه ک جار پاکردنه وهی گشتی له روژیکدا باشته ره له وهی چهند جاریک به رووکه شی ددانه کهت به فلچه بشویت. هه ولده به سیسته م بیت و گشت که لپنه کان و دواوهی ددانه کانت بپشکنه که ته و او پاک کراونه ته وه. هه ره وها پووسته زمانیش بشویت.

## فلورید

هه ر که سیپک که ددانه کانی خووی ماوه پووسته به مه عجونی ددانی فلورید له به یانیان و ئیواران بیان شوات. تهنروستی ددانه کانت ده سنیشانی نه وه ده کات نه گه ر به کاره یانی فلوریدی زیاتر پووست بکات. قسه له گه ل پزیشکی ددان / تایه ته مندی پاکو خاوپنی تهنروستی ددان بکه بو چوینه تی باشته رین پاکردنه وهی ددانه کانت و ئایا پووستیت به ته و او که ری فلورید هه یه یان نا.

## جگه ره

په یوه ندی نېوان به کاره یانی جگه ره و ژماره ی نه خووشیه کانی بو شایی دهم ته و او به هیزه. داواي یارمه تی له پزیشکی ددان / تایه ته مندی پاکو خاوپنی تهنروستی ددان بکه بو وازه یان له به کاره یانی به ره مه مه کانی جگه ره.

## مافی چاودیری ددانی به خویرای

یاسای نه رویجی مافی چاودیری ددانی به خویراییت پیده دات له خزمه تگوزاری تهنروستی ددانی گشتی نه گه ر تو له نه خووشخانه یه ک بیت یان خزمه تگوزاری تهنروستی ماله وه بو سی مانگ یان زیاتر وهر بگریت. بو زانیاری په یوه ندی به نزکترین کلینیکی ددان: ی حکومتی بکه.