

# 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، نهوه له وانیه له مه ترسیه کی گهره تری نه خو شی ددان و پوک بیت. گشت کاتیگ هه وال به پزیشکی ددان / تایبه تمه ندی پاکو خاوینی تهنروستی ددانته ده دربارهی نهو دهرمانانه ی وهریده گریټ، داوا ی ناموز گاریان لیپکه.

به بوونی چاودپیری شیوا، نهوه ددانه کان به به درپزایی ته مه ن ده میننه وه. خووی باش له بواری خو راک، 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 وهک 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

ژهمه سووکهکان و خواردنهوه شیرینهکان و ترشهکان له نېوان ژهمهکان باوترین هوکارهکانی کلوربوونی ددان. وا باشته 4-5 ژهمی سووکت هه ییت له بری بوونی چهند دانه یه کی گه وره. خووهکانی خواردن که باشن بو تهنروستی گشت به هه مان شیوهش باشته ترین 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 مهین) و نه سپرین (دژه په ره کان). بهر له هه ر نه شته رگه ریه کی دل یان چاره سهری تیشکلیدان، زور گرنه گه کارهکانی 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 وتوهکانی 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 رژینه کان. بو رووبه روو بوونه وهی ووشکی دهم، گرنه گه 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 ژهمه کان، نه وه نه و جورانه ی هه لیزیره که شه کریان تیدا نیه. ئاو باشته ترین 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 بی پووسته تو ددانه کانت دواي ژهمی به یانی و دواي دواهه مین ژهمی 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 واو پاک کراونه ته وه. هه ره وها پووسته زمانیش بشویت.

## فلورید

هه ر که سیپک که ددانهکانی 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 کارهینانی فلوریدی زیاتر پووست بکات. قسه له گه ل پزیشکی ددان / تایه ته مندی پاکو خاوپنی تهنروستی ددان بکه بو چوینه تی باشته ترین پاکردنه وهی ددانه کانت و ئایا پووستیت به ته واو که ری فلورید هه یه یان نا.

## جگه ره

په یوهندی نېوان به کارهینانی جگه ره و ژماره ی نه خووشیهکانی بو شایی دهم ته واو به هیزه. داواي یارمه تی له پزیشکی ددان / تایه ته مندی پاکو خاوپنی تهنروستی ددان بکه بو وازهینان له به کارهینانی به ره مه مهکانی 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 یوهندی به نزکترین کلینیکی ددان: ی حکومتی بکه.