

په لوی عمر کې د غاښونو پاملرنه



د عمر په زیاتوالي غاښونه نه خرابیږي. ولي، په بدن کې طبیعي بدلونونه دا معنی لري چې تندرسته غاښونو تر پخوا اوس زیاتي پاملرنې او مراقبت ته اړینا لري.

که چیرې تاسو درمل استعمالوي، کیدلي شي چې ستاسو غاښونه او اوري تر پخوا د مرضونو له زیات خطر سره مخامخ شي. د همیشه لپاره د غاښونو ډاکټر د هغو درملو په اړه خبر کړي چې تاسو یې استعمالوي او له هغوي څخه د مشورې غوښتنه وکړي.

د ښي پاملرنې سره غاښونه د ټول عمر لپاره دوام کولی شي. غوره عادتونه لکه پرهیز، د خوراک وخت، د غاښونو د روغتیا په اړه پوهه او د فلورايد استعمال د تندرسته غاښونو لپاره اړین گڼل کېږي.

د تندرسته غاښونو لارښود

- ♥ ښه خواړه په معلوم وخت کې – هم د بدن لپاره ګټور دي او هم د غاښونو لپاره
- ♥ د تندې ماتولو لپاره اوبه د ډوډي په منځ کې – او د شپې هم
- ♥ د غاښونو برس کول د فلورايد پوسيله – هر سحر او ماښام



پرهیز

لږ خواره (چشک) او خواره او اسید لرونکي مایعات (د دوه وخته ډوډي په منځ کې) د غابنونو د خرابیدو عمده لاملونه گڼل کېږي. د دوه یا درې وخته ډیر خوراک څخه بهتره ده چې 4-5 وخته لږ لږ خوراک وکړای شي. د خوراک هغه عادتونه چې ټول صحت ته گټور تمامیږي د تندرسته غابنونو د ساتلو لپاره هم گټور تمامیږي.

درمل او مریضي

د غابنونو له تداوي د مخه دا ډیره اړینه چې د غابنونو ډاکټر ته د هغو ټولو درملو په اړه خبر ور کړي کوم چې تاسو استعمالوي. د ویني د نړیوالي، (anticoagulants) او اسپرین (antiplatelet drugs) د درملو یادول ډیر مهم دي. د زړه د جراحي د هر ډول عملیات یا لیزر وهونکي درمل څخه مخکې ډیره اړینه ده چې تاسو باید د غابنونو پوره پوره تداوي کړي وي.

د خولي وچیدل، د لارو کمبود یا (xerostomia)

د خولي وچیدل د غابنونو د خرابوالي سبب گرځي. په لوي عمر کې د لارو کم تولید عمومي خبره ده. ولي، یو تعداد طبي حالت هم د خولي د وچیدلو سبب گرځي. له دې جملې څخه د روماتیزم، سرتان، په جگر کې بدلون او پانکراس او د هارمونونو غیر منظم کیدل او داسې نور د یادولو وړ دي. د اسپرین، آرامونکي (tranquillizers)، د هیستامین ضد (anti-histamines) او ډیوریتیک د لارو د غدو تولید کموي. د دې لپاره چې د لارو د کمبود (xerostomia) مخه ونیول شي نو باید په دوامداره توگه اوبه وڅکئ، خپل غابنونه د فلورايد لرونکي کریم سره ووبنځي او د فلورايد ټابلیټ با قاعده استعمال کړي. که چیرې مو اوبو ته اړتیا پیدا کېږي نو د خوړو مایعاتو څخه ډډه وکړي. اوبه د تندي ماتولو لپاره تر ټولو ښه کار کوي. د غابنونو کلینیک یا درملتون کولي شي چې تاسو ته د لارو تولید کوونکي درمل ولیکي.

تقریري پوهه

په حقیقت کې تاسو باید خپل غابنونه د ناشتې څخه وروسته او د ورځې د وروستي خوراک څخه وروسته پاک کړي. روزانه یو ځل په سمه توگه پاکول د څو ځله سرسري برس و هلو څخه غوره دي. کوشش وکړي چې منظم اوسې او پام وکړي چې د غابنونو ټول سوري او شاتني برخه په سمه توگه پاک کړئ. تاسو باید خپله ژبه هم برس کړي.

فلورايد

هر هغه څوک چې غابنونه لري باید هر سحر او ماښام يې د فلورايد کریم پوسيله ووبنځي. ستاسو د غابنونو تندرستوالي معلومولي شي چې تاسو باید اضافي فلورايد استعمال کړي او کنه. په دې اړه د غابنونو له ډاکټر سره مشوره وکړي چې څرنگه کولي شو خپل غابنونه په سمه توگه پاک کړو او آیا د فلورايد کومي بلي ضمیمې ته اړتیا شته او کنه.

تمباکو

د تمباکو او د غابنونو د چينجیو یو تعداد زیاتو امراضو ترمنځ کلکه اړیکه لیدل شوي. د غابنونو له ډاکټر یا متخصص څخه د سگرتو په خوشي کولو کې مرسته وغواړي.

د غابنونو د وړیا درملنی حق

د ناروي قانون تاسو ته دا حق درکوي چې د غابنونو عامه خدمات په وړیا توگه استعمال کړي، که چیرې تاسو د کوم نرس په کور کې ژوند کوي او یا نرسې خدمات په خپل کور کې د درې یا ډیرو میاشتو راپدېخوا استعمالوي. په دې اړه د غابنونو د عامه خدماتو له کلینیک سره په اړیکه کې شئ.



Norsk Tannvern®
www.tannvern.no

©Norsk Tannvern. Grafisk prod. og design: Trine Suphammer AS. Foto: ©Norsk Tannvern.

Øversettelse: Semantix. Økonomisk støtte: Helsedirektoratet. Brosjyren lastes ned gratis fra www.tannvern.no