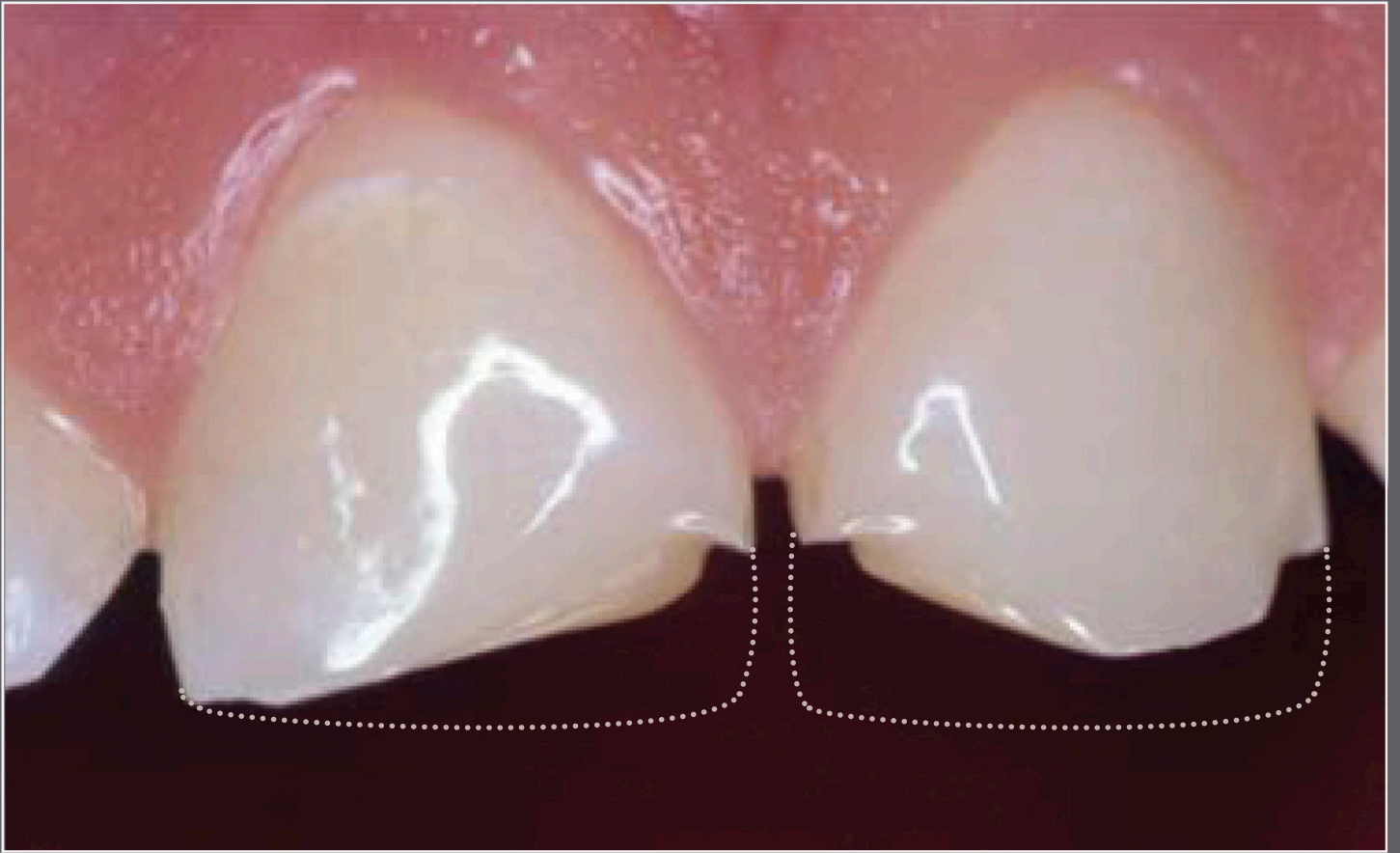


# آيا تاسو داسې غواړئ؟



د تيزابو زيانونه- تورنه

که چيرې ستاسو غاښونو ته د تيزابو په وسيله زيان ورسېږي غاښونه به مو پورته شکل خپل کړي، دې زيان ته تورنه هم ويل کېږي. د غاښونو د باندې کلک پوښ (مينا) چې له منځه ولاړ شي بيا هيڅکله بيرته نه راځي.

د تورني يو مهم لامل د بوره لرونکي او بې بورې شربت، تازه مېوې او دخوړو شيانو د تيزابو اغيزه ده، په ځانگړې توگه که چيرې تاسو د ډوډۍ خوړلو د معلومو وختونو تر منځ خوراک او څښاک کوئ. همدارنگه درمل او په خوراک کې د گډوډي له امله چې خولې ته تروې اوبه راځي هم په غاښونو ورته اغيزه لري.

که چيرې غاښونو ته زيات زيان رسيدلای وي، نو د غاښونو ډاکټر بايد د غاښونو له منځه تللي مواد په پلاستيکي موادو ډک او يا پوښ ورکړي.



## که چیری تاسو په اونی کې ډیر ځلی شربت او یا تروه شیان څښئ، نو غاښونو ته به مو د تیزابو په وسیله زیان ورسپړي

د څښلو د شیانو تیزاب داسې زیان اړوي چې د غاښونو د باندې کلک پوښ (مینا) ویلي کېږي او غاښونه خپله اصلي بڼه (شکل) له لاسه ورکوي. په خپله دداسې زیانونو لیدل اسانه کار نه دی، خو تاسو د سور یا گرم شي د څښلو پر مهال د غاښونو برخ احساسولای شئ.

د بې تیزابو او تیزاب لرونکو (تروو) شیانو نموني

شیدي	بې تیزابه
اوبه	بې تیزابه
شربت او جوس	تریو
سورچای (Iste)	تریو



د تیزابو زیانونه. غاښونه لنډ او کوچني دي او د شیدو غاښونو ته ورته والی لري.



د تیزابو زیانونه. د ډیر شربت څښلو په پایله کې په پاس ژامه کې د مخکیني غاښونو د شا باندني کلک پوښ (مینا) بیخي له منځه تللی دی.



د تیزابو زیانونه. د مخکیني غاښونو مخي خوا ته څرگنده داغونه، په کوم ځای کې چې د غاښونو د باندې کلک پوښ (مینا) لږ له منځه تللی دی. تریو څښاک د غاښونو د باندې کلک پوښ (مینا) نرم کړی دی او غاښونه ډیر کلک برس شوي دي. د غاښونو نرم برس او فلوراید کریم چې توروونکي مواد و نه لري استعمال کړئ.

## د تیزابو د زیانونو مخنیوی شونی دی

- ♥ د تندې پر مهال تل اوبه وڅښئ
- ♥ د څښاک تروه شیان باید د خوړو څخه مخکې او وروسته نه بلکې د غذا خوړلو پر مهال وڅښل شي.
- ♥ د څښلو له نلکې (بمبي) څخه گټه پورته کړئ، ځکه په دې توگه څښاک د غاښونو سره لږ تماس کوي.
- ♥ د تروو شیانو له څښاک وروسته له پښې او یا شیدو څخه لاس ته راتلونکي محصولات و خورئ. دا توکي تیزاب له منځه وړي (څښتا کوي).
- ♥ د تروو شیانو له خوراک او څښاک وروسته غاښونه یو ساعت وروسته برس کړئ.
- ♥ د درملو ډیر ډولونه د لارو تولید کموي. بې پورې ژاولی د لارو د تولید کچه لوړوي او د تیزابو زیان کموي.
- ♥ خولې ته د تروو اوبو راتلو او یا کانگو کولو وروسته خوله په اوبو او یا د فلوراید په اوبو کنګال کړئ.
- ♥ د فلوراید له تابلیتونو او د فلوراید له اوبو څخه هر څوک گټه پورته کولای شي. په دې اړه د غاښونو له ډاکټر او یا د غاښونو له روغتیاپالونکي سره مشوره وکړئ