

British Society of
Paediatric Dentistry

رێنمای پراکتیکی ددانی مندالان

Kurdish

www.bspd.co.uk

بایه‌خدان به ددانی مندال‌ه‌ک‌ه‌ت یه‌ک‌یکه له به‌ر‌پ‌ر‌سیار‌یه‌تیه گ‌ر‌نگ‌ه‌کانی به‌خ‌ی‌و‌ک‌ر‌د‌نی مندال.

ک‌و‌م‌ه‌ل‌گ‌ه‌ی پ‌ز‌ی‌ش‌کی ددانی مندالانی به‌ر‌یتانیا (British Society of Paediatric Dentistry (BSPD))، ئه‌و ر‌ی‌ک‌خ‌را‌وه‌ی که تهر‌خان ک‌را‌وه ب‌و باش‌تر‌ک‌ر‌د‌نی تهن‌دروستی دهم و ددانی مندالان له به‌ر‌یتانیا، له نام‌یل‌که‌یه‌ک‌دا ئه‌و نام‌و‌ژ‌گ‌اری و زانیاییه سه‌ره‌تاییانه‌ی ک‌و‌ک‌ر‌د‌و‌ته‌وه که له‌وانه‌یه دهر‌بار‌ه‌ی تهن‌دروستی دهم و ددانا پ‌ی‌و‌ی‌س‌ت‌ت پ‌ی‌ی هه‌ب‌یت. هیوادارین بتوانین یار‌مه‌تیت بدهین ب‌و به‌ده‌س‌ته‌ینانی مندال‌ه‌ک‌ه‌ت به مه‌به‌ستی ددانی تهن‌دروست له ماوه‌ی ژیاندا باشترین ده‌س‌پ‌یک‌ت هه‌ب‌یت.

لیسته‌ی بابه‌ته‌کان

بایه‌خدان به ددانی مندال‌ه‌ک‌ه‌ت

- 3 ددانی شیری دهر‌هاتن
 - 4 کاتی ده‌س‌ت‌پ‌یک‌ر‌دن به خا‌و‌ی‌ن‌ک‌ر‌د‌نه‌وه‌ی ددانه‌کانی مندال کاتی یه‌که‌م سه‌ر‌دان‌ک‌ر‌د‌نی پ‌ز‌ی‌ش‌کی ددان
 - 5 مه‌م‌که‌م‌ژ‌ه و م‌ژ‌ینی په‌ن‌جه گه‌وره‌ی ده‌س‌ت ب‌و‌چی فل‌و‌ر‌ید پ‌ی‌ش‌نیار ک‌را‌وه؟
 - 6 خواردن و خواردنه‌وه سه‌ره‌تاییه‌کان خواردن و خواردنه‌وه ب‌و مندالانی ب‌چ‌و‌وک
 - 7 ئه‌وه‌ی ناب‌ی بیکه‌یت
- گه‌شه‌ک‌ر‌دن: بایه‌خدان به ددانی مندالان (سه‌رووی 6 سالان)
- 8 ددانی هه‌م‌یشه‌یی خواردن و خواردنه‌وه

به‌ر‌ه‌و پ‌ی‌نگ‌ه‌ی‌ش‌ت‌و‌وی

- 9 به‌ر‌پ‌ر‌سیار‌یه‌تی پاراستنی تهن‌دروستی دهم و ددان
- 10 خاله سه‌ره‌کیه‌کان



ددانی شیرى

(ددانى سهره‌تابى يان ددانى شيرى)

منداله‌کمت 20 ددانى شيرى ده‌بيت که له تمهنى 6 مانگيه‌وه سهر دهردينن، به‌لام له‌وانه‌يه نهم کاته زور جياواز بيت. جارى واپه ددانه‌کان له کاتى له‌دايکبوون (ددانى مندالبوون) يان توزيک پاش له‌دايکبوون (ددانى ساوايى) سهر دهردينن. نهمه له کهمتر له 1%ى مندالاندا ده‌بينريت و نابى بيته هوى نيگرانى.

دهبى داوا بکهيت بنتيرنه لاي پسپورى مندالان بو نه‌وهى له کاتى پيوست به چاره‌سهرى رينماييت بکات. ددانى شيرى رولى گرنگ ده‌گيريت له‌بهر نه‌وهى دهبى شوينى پيوست بو هاتنى ددانى دووم رابگریت. له‌بهر نه‌وهى ميناي ددان ناسکه، ددانى شيرى نه‌گهر زور له‌بهر ده‌مى شه‌کر و خوار دنه‌وه تر شه‌کاندا بيت ده‌خوريت.

ددان دهر هاتن

به‌گشتى سهره‌تا ددانى خوار هوى پيشه‌وهى مندالان دينه دهر هوه و پاشان ددانه‌کانى سهر هوى پيشه‌وه.

بو ههنديک مندال ددان دهر هاتن پرؤسه‌يه‌کى ساده و ساکاره، ههنديکى تر له‌وانه‌يه تووشى نارحه‌تى بين و له ماوهى شه‌ودا نارام نه‌بن و خه‌ويان لينه‌که‌ويت.

نیشانه‌کانى نارحه‌تى له‌وانه‌يه جوويناى پنجه‌کان و بووکه‌له‌ى يارى و ليکه‌هاتنى زور بيت.

زور به‌ى باوکودايکه‌کان ددان هاتنى منداله‌که‌يان له‌گهل ههنديک نه‌خوشى بچووک لى تىک ده‌چيت.

نه‌گهر منداله‌کمت زور نارحه‌ته، باشتره سهره‌تا وه‌دواى راويزکارى پزيشکى بکه‌ويت، بو نه‌وهى دنيا بييه‌وه نه‌خوشى ئيلتياهاب وهک ئيلتياهابى گوى بوونى نيه.

هيچ به‌لگه‌يه‌کى باش نيه که پيمان بلنيت چون ددان به‌رپوه به‌ين، به‌لام زور يک له باوان بوياى دهر ده‌که‌ويت که پيدانى نه‌لقه‌ى ددانى ساردکراوه (نهک به‌ستوو) يارمه‌تى مندالان و ناسووده‌يى زورى به‌خشيوه به باوان.

کاتىک مندالان گه‌يشتنه تمهنى سى سالان، دهبى 20 ددانى شير يان هه‌بيت، گهر چى له‌وانه‌يه چند مانگ جياوازي هه‌بيت.



کاتی ده‌ستپیکردن به خاوینکردنه‌وهی ددانه‌کانی مندال

هر که ددانه‌کانی مندال‌هکمت ده‌ستیان کرد به گه‌شه‌کردن، ناشنایان بکه به بیروکه‌ی لیدانی فلچهی لیدان. فلچهی‌کی نهرم به‌کار بینه بو خاوینکردنه‌وهی ددانه‌کان بوئوهی مندال‌هکمت له‌گه‌لی رابیت. ددانی مندال‌هکمت به‌یانی و شهوانه فلچهی لیده و توژیکی ناسکی هه‌ویر که فلورییدی هه‌یه (به که‌مترین 1000ppm فلورید) تا‌کوو ته‌مهنی سئ سالان به‌کار بینه. پاش نه‌وه ده‌توانیت به‌قه‌دهر نوکیکی بچووک هه‌ویری ددان به‌کار بی‌نیت. کاتیک مندال‌هکمت گه‌وره‌تر بوو ده‌توانیت هانی بده‌یت بوخوی فلچهی ددان لیدات به‌لام تا‌کوو ته‌مهنی 7 سالان چاودیری بکه‌یت. ناموژگاری ده‌کریت هه‌ویری ددان له‌به‌رده‌ستی مندالان دانه‌نیت. فلچهی‌کی ده‌ستی که به‌باشی به‌کار به‌نیریت ده‌کرئ به‌قه‌دهر فلچهی ددانی کاره‌بایی به‌سوود بیت. دوایین شت که به‌ر له خه‌وتن له ددانی مندال‌هکمت ده‌که‌ویت، ده‌بی هه‌ویری ددانیک بیت که فلورییدی هه‌یه.



کاتی یه‌که‌م سه‌ردان بو پزیشکی ددان

هر که یه‌که‌م ددانه‌کانی مندال‌هکمت سه‌ریان ده‌ره‌ینا و به‌دل‌نیا‌یه‌وه له ته‌مهنی یه‌ک سالی‌دا، بیبه بو پزیشکی ددان بوئوهی له‌گه‌ل نه‌م نه‌زمونه ناشنا بیت. یه‌که‌م سه‌ردان ده‌کرئ له‌گه‌ل تو یان یه‌کیک له نه‌ندامانی بنه‌ماله بیت له مه‌وعیدیکی روئیندا. نه‌گه‌ر خه‌می نه‌وته برویه لای پزیشک ددان، ده‌کرئ داوا بکه‌یت هاوبه‌شی ژیان یان باپیره/داپیره له‌گه‌لت بیت. گرنگه که روانگه‌یه‌کی باشت هه‌بیت ده‌رباره‌ی سه‌ردانه‌کمت بوئوهی مندال‌هکمت بی هؤ دله‌کوته‌ی نه‌بیت. نه‌گه‌ر له یه‌که‌م سه‌ردانکردن بو لای پزیشکی ددان مندال‌هکمت نه‌یه‌ویست ددانی بکاته‌وه، خه‌م مه‌خو. خالی گرنگ نه‌مه‌یه کاتیک ده‌رباره‌ی چو‌نیه‌تی بایه‌خدان به ددانه‌کانی مندال‌هکمت له لایهن ده‌سته‌ی پزیشکی ددانه‌وه ناموژگاری ده‌کریت، مندال‌هکمت رابیت به بوون له عیاده‌ی پزیشک. مندال‌هکمت ده‌بی به‌رده‌وام برواته لای پزیشکی ددان. هه‌تا ته‌مهنی 18 سالان، کاتی نیوان مه‌وعیده‌کان نابی زیاتر له 12 مانگ بیت.



مهمکمزله و مژتتی په‌نجه‌گوره‌ی ده‌ست

مژین کاردانه‌وه‌یه‌کی ناساییه له مندالدا و مهمکمزله ده‌توانیت مندال‌تیکي نارمحت هیمن بکاته‌وه.

ه‌ندیک مندال نوتومات په‌نجه‌گوره یان قامکیان بو هیمنبوونه‌وه ده‌مژن.

نهمه زور ناساییه.

له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا، نابی مهمکمزله‌یه‌ک بدهیت به مندال که خواردنه‌وه یان شتی شیرینی هه‌یه و ناموژگاری ده‌کین له دریزخایندا که ددانه هه‌میشییه‌کان سهر‌ده‌ر‌دینن، مهمکمزله و مژینی په‌نجه‌گوره بخریته لاه.

نه‌گهر ناموژگاری پیوست بوو بو به‌ریه‌به‌رایتی نهم بابه‌ته، له‌گه‌ل ده‌سته‌ی پزیشکی ددانه‌کعت قسه بکه.

بوچی فلورید پيشنیا کراره؟

به تیپه‌ربوونی کات، نیمه زیاتر ناگاداری رولی گرنگی فلورید بو‌ینه‌ته‌وه له به‌هیزکردنی مینای ددانا.

فلورید به‌گشتی له ه‌ندیک سهر‌چاوه‌ی ناودا هه‌یه، به‌لام له ه‌ندیکي تر له به‌شه‌کانی و لاتدا بو به‌رگری له خوارنی ددان به ناو زیاد ده‌کریت.

لیکولینه‌وه‌کان ده‌ریخستوه له‌راستیدا نه‌و مندالانه‌ی له‌و ناوچه‌یه ده‌ژین که فلورید به‌ ناو زیاد کراره ددانیان که‌متر ده‌خوریت. فلورید له هه‌ویری ددان و به‌رهمی تری ته‌ندروستی ددانیشدا هه‌یه.

کاتی لیدانی فلچهی ددان به هه‌ویری ددان که فلوریدی هه‌یه تکایه ده‌می مندال‌هکعت ناو تیوه‌مه‌ده، له‌به‌ر‌نه‌وه‌ی فلوریده‌که ده‌شواته‌وه و کاریگه‌ری پاراستنی له‌ناو ده‌بات.

دروشمی نیمه نهمیه: «نف بکه‌وه — ناو تیوه‌مه‌ده!»

قارنیشی فلورید ریگایه‌کی کاریگه‌ره بو پاراستنی ددانه‌کانی مندال‌هکعت و پیوسته له‌م باره‌وه له‌گه‌ل ده‌سته‌ی پزیشکی ددان قسه بکریت.

هه‌یری ددانیک که لانیکه‌م 1000ppm (به‌ش له ملیون)

فلوریدی هه‌یه، پاش گه‌شه‌کردنی یه‌که‌م ددان پيشنیا ده‌کریت .

کاتیک مندال‌هکعت بوو به‌ سی سالان ده‌کری هه‌ویری ددانیک

به‌کار بینیت که 1000ppm تا‌کوو 1500ppm ی تیدایه.

نه‌گهر گومانته هه‌یه که کام هه‌ویری ددان بو مندال‌هکعت باشتره، له‌گه‌ل ده‌سته‌ی پزیشکی ددان راویژر بکه.



خواردن و خواردنه‌وه سهره‌تاییه‌کان

ههفته‌کانی سهره‌تایی مندال‌ه‌ک‌ه‌ت ته‌نیا ژیان به خواردنی شیر له مهمک یان شووشه‌مه‌مه‌که وه‌ک ته‌نیا خواردن تیده‌په‌ریت. شیر دایک یان شیر و شک هه‌موو پیداو‌یستیه‌کانی خوارکیی مندال‌ه‌ک‌ه‌ت له 6 مانگی یه‌که‌می ژیاندا دابین ده‌کات. له ده‌رووبه‌ری 6 مانگیدا ده‌توانیت مندال‌ه‌ک‌ه‌ت هان بده‌یت به پیاله بخواته‌وه وه‌ها که به‌کار هی‌نایی شووشه‌مه‌مه‌که هه‌تا به‌ر له یه‌ک سالان بخریته لاوه.

خواردن و خواردنه‌وه بو مندالانی بچووک

هه‌و‌ل بده خواردنه‌وه و خواردن بو کاتی خواردن به‌یله‌وه و خوت به‌دوور بگه‌ره له پیدانی هه‌رچه‌شنه خواردن و خواردنه‌وه‌یه‌ک به مندال‌ه‌ک‌ه‌ت، جگه له ناو له کاتی به‌ر له خه‌وتن خواردن و خواردنه‌وه که شه‌کری تیدایه له‌وانیه که ده‌گوت‌ریت ته‌ندروستن، سنووردار بکه، وه‌ک میوه‌ی و شک، که پیوه‌ند دراوه و به ددانه‌وه ده‌نوسیت و نه‌گه‌ر له نیوان ژه‌مه‌کاندا زور بخورین ده‌توانیت زیان به ددانه‌کان بگه‌یه‌نیت. له ته‌مه‌نی 6 مانگی دا ده‌بی به‌رده‌وام ناو بخه‌یه به‌رده‌ستی مندال‌ه‌ک‌ه‌ت. نه‌گه‌ر ددانه‌کانی مندال‌ه‌ک‌ه‌ت له خواردن و خواردنه‌وه‌کان جگه له ناو له نیوان کاتی خواردندا پشوویان پی بدریت، نه‌گه‌ری خراپوون که‌متر ده‌بیت.



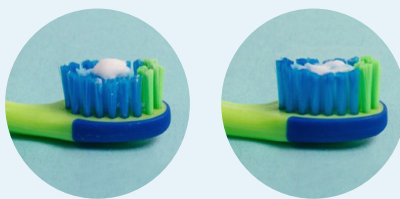
ئەوہی نابئ بیکەیت

ھەرگیز مندالی ساوا یان مندالە بچووکەكەت بە شووشەمەكە یان پیالە بەدەمەوہ بۆ ماوہیەکی زۆر رەھا مەكە، وەك ئەو كاتەہی كە دەرۆنە سەر جیگەہی خەوتن و ھەرگیز شووشەمەكە یان مەمكەمژە مەخە ناو خواردنەوہی شیرین یان میوہی. تکیاہە ھیچ شتتیک جگە لە شیر مەكە ناوشووشەمەكەہی مندالەكەت یان شتتیک وەك شەكر یان ھەنگوین زیاد مەكە بە شیرەكە، لەبەرئەوہی لەوانەہیە بۆ ددانی زۆر زیانمەند بێت. لەگەڵ ئەوہشدا رادەسپێدریت باوان شووشەمەكە یان مەمكەمژەہی مندالەكەیان بە خستنە ناو دەمی خۆیان خاوین نەكەنەوہ. لەوانەہیە ھەندیک باكتریا بگوازیتەوہ بۆ مندالەكەت كە بەپێچەوانە باكتریا لە دەمی ئەودا بوونی نابێت.

پنج خالی ئالتوونی بۆ لیدانی فلچەہی ددان:

1 ھەر كە ددانەكانی مندالەكەت دەستیان كرد بە گەشەكردن، ناشنای بكە لەگەڵ پرۆسەہی لیدانی فلچەہی ددان.

2 دەبئ ددانی ساواكەت و مندالە بچووكەكەت فلچە لیدەیت ھەتائەو كاتەہی خۆیان دەتوانن ئەمە بكەن. لیدانی فلچەہی ددانی ھەموو مندالان ھەتا تەمەنی 7 سالان دەبئ چاودیری بكریت.



3 تووژاڵیكی ناسكی ھەویری ددان تاكوو تەمەنی سئ سالان بەكار بێنە لەسەر فلچەہی مندالەكەت كە فلوریدی تیدایە... ئەو كاتە دەتوانیت ریزەكە بەقەدەر نوکیك زیاد بكەیت.

4 لیدانی فلچەہی ددان دەبئ لانیکەم رۆژتیک دووجار بێت بۆ ماوہی 2خولەك و دوایین چالاكی بێت بەر لە رۆبشتن بۆ قەرەوێلە. دوایین شت بێت لە ددانی مندالەكەت دەكەوێت بەر لە رۆبشتن بۆ قەرەوێلە دەبئ ئەو ھەویری ددانە بێت كە فلوریدی تیدایە.

5 كاتتیک لیدانی فلچەہی ددان كۆتایی ھات مندالەكەت دەبئ ھەویری ددانەكە وەك تف بداتە دەرەوہ بەلام نابئ ئاو لە دەمی و مەردات، بۆئەوہی فلورید زیاتر کاریگەہی خۆی لەسەر ددان دا بنیت.



ددانی ههمیشهیی

(ددانی دووم یان پیگه‌یشتووی)

ددانه ههمیشه‌یی‌هکانی مندالان له تمه‌نی 6 سالی‌دا سر دهر‌دینن و زور‌به‌ی ددانه ههمیشه‌یی‌هکانی منداله‌که‌ت له تمه‌نی 12-14 سالی‌هوه ده‌بی سهر‌یان هینابینه دهر‌هوه. بابعتی ناوارته ددانی عه‌قلن که له تمه‌نی 17-21 سالان سر دینه دهر‌هوه. پیگه‌یشتووه‌کان به‌گشتی 32 ددانیان هه‌یه که ددانی عه‌قلیش له‌خو ده‌گریت، نه‌گهر هه‌بن.

خواردن و خوار‌دنه‌وه

له‌گه‌ل گهوره‌بوونی منداله‌که‌ت کونترۆل‌کردنی نه‌و شته‌ی دیکوات و دیکواته‌وه بو تو دژوارتر ده‌بیت، به‌لام هیوایه راهاتیبیت به خواردنی تهن‌روست، پیشنیار ده‌که‌ین هانیا‌ن بده‌یت خواردنی خواردن و خوار‌دنه‌وه‌ی شیرین‌کراو بو ژهمی خواردن سنووردار بکه‌ن و له بیریان بیت که هه‌ندی‌ک به‌ر ههم که له‌بیلی "ته‌ندروست" یان هه‌یه وه‌ک خوار‌دنه‌وه‌ی وهرزشی، ریژه‌یه‌کی زور شه‌کریان تیدایه.



به‌ر پر سیاریه‌تی

له‌گه‌ل گهوره‌بوونی منداله‌که‌ت گرنگه که به‌ر پر سیاریه‌تی تهن‌روستی دهم و ددانی خوی بگریته ئه‌ستو، له‌به‌ر ئه‌وه‌ی بو چاودیریکردن له‌سه‌ر هه‌لبژاردنی هه‌مووکات ئاماده‌ نابیت. به‌ په‌روه‌رده‌کردنی مندالان و پالپشتیکردنیان بو هه‌لبژاردنی تهن‌روست، ده‌کری متمانه‌ی زیاترت هه‌بیت به‌وه‌ی که ده‌توانن تهن‌روستی دهم و ددانیان بیاریزن.

کاتیکی هه‌ردووکتان دلنیا بوونه‌وه، ده‌توانن هانی بدن به‌ته‌نیا برواته‌ ناو ژووری پزیشکی ددان، ئه‌گه‌رچی ئیوه‌ش ده‌بی له‌وی بن بوئه‌وه‌ی له‌ کاتی پیویستدا پزیشک له‌ لای ئیوه‌ باسی بریاره‌کانی چاره‌سه‌ری بکات.

پاراستنی تهن‌روستی دهم و ددان

ئه‌گه‌ر منداله‌که‌ت وهرزشی په‌یوه‌ندی ده‌کات، دلنیا به‌وه‌ پاریزیه‌ری دهمی پرۆفشینال به‌کار دینیت بوئه‌وه‌ی پاراستن له‌ هه‌مبه‌ر زه‌ربه‌ بو ددان بگه‌ییخته‌ که‌مترین ئاست.

ئامۆژگاری بکه‌ بو نه‌خواردنه‌وه‌ی خواردنه‌وه‌ وهرزشیه‌کان له‌به‌رئه‌وه‌ی ریژه‌یه‌کی زۆر شه‌کر و ترشیان تیدایه‌.

ئه‌مه‌ واتا له‌وانه‌یه‌ بین به‌ هۆی خوران و رزانی ترشی ددانه‌کان که‌ قه‌باره‌ و هیزیان داده‌به‌زینیت.

له‌ سه‌ره‌تای هه‌رزه‌کاریه‌وه‌ ده‌توانیت داوا له‌ ده‌سته‌ی پزیشکی ددانی خۆت بکه‌یت که‌ پیشانی منداله‌که‌ت بدات چون‌ ئیوان ددانه‌کانی خاوین بکاته‌وه‌.



10

رئینمای پراکتیکی ددانی مندالان

خاله سهره کبیبه کان:

■ هرکه يه کم ددانی منداله کت سهری هینا دهره وه و به دانیا بیبه وه بهرله تهمنی یهک سالی بیبه بو لای پزیشکی ددان.

■ کاتیک منداله کت هینده گهوره بوو که شتیک جگه له ئاو بخواته وه، باشتترین خوار دنه وه ئاو.

■ پاش تهمنی یهک سالان، کاتیکی ئالتونی بهرله خهوتن بناسینه که له ودا منداله کت جگه له ئاو هیچ شتیک تر نه خوات و نه خواته وه.

■ ددانه کانی بهرله رویشتن بوو ناو قهره ویله. ده بی فلچه ی ددان لیدریت. بوئوه ی دوایین شت که له دهمدا ده مینیته وه هه ویری ددان بیت که فلوری دی هه یه.

■ هرکات که ره خسا، ئه و دهرمانانه بو منداله کت به کار بینه که شه کریان تیدا نیه.

■ منداله کت هان بده روژیک دوو جار ددانی فلچه لیدات به هه ویری کی ددان که فلوری دی هه یه.

■ منداله کت ده بی بهرده وام برواته لای پزیشکی ددان. هه تا تهمنی 18 سالان، کاتی نیوان مه وعیده کان نابی زیاتر له 12 مانگ بیت.

■ به نه گهری زوره وه زوره ی پیداو یستیه کانی چاودیری ددانی منداله کت له چاوپیکهوتنی پزیشکی گشتی چاره سهر ده کریت.

■ له گهل ئه وه شدا، نه گهر نیگهرانیت، ده بی داوا له پزیشکی ددانی خوت بکهیت بتنیریته لای پسپوری مندالان.

■ نه گهر سه بارهت به ددانی منداله کت نیگهرانیت، راویژ له گهل کهسانی تر دا له وانیه به سوود بیت.



بۆ بەدەستەيئانی زانیاری زیاتر
سەردانی مانیپرەکهمان بکه:

www.bspd.co.uk



کۆمەلگەي پزیشکی منداڵانی بەریتانی (British Society of
Paediatric Dentistry (BSPD))

بۆ پرسیاره گشتیبهکان تەلەفون بکه:
020 7869 6540

فالۆومان بکه: @bspduk



له بەشی نەشتەرگەری ددان
کۆلیژی پاشایەتی نەشتەرگەرەکان
35 –43 Lincoln's Inn Fields
London, WC2A 3PE