



British Society of
Paediatric Dentistry

د ماشومانو د غاښونو لپاره عملي لارښود

www.bspd.co.uk

Pashto

کله چې تاسو مور او پلار شئ، نو هغه وخت ستاسو تر ټولو مهمه دنده د خپل ماشوم د غاښونو ساتنه ده.

د برتانيې د ماشومانو د غاښونو ټولنه (BSPD) هغه سازمان دی چې په انگلستان کې د ماشومانو د خولې روغتیا د ښه کولو لپاره وقف شوی دی. دغه سازمان هغه ټولې لومړنۍ مشورې او معلومات په یوه لنډه پاڼه یا نشریه کې راټول کړي دي چې تاسو ورته ممکن د خولې روغتیا په اړه اړتیا ولری. مور هيله لرو چې له تاسو سره ستاسو د ماشوم په ممکنه غوره پیل کې مرسته وکړو ترڅو ستاسو ماشوم د راتلونکي ژوند لپاره غوره صحي غاښونه ولري.

منځپانګې

د خپل ماشوم د غاښونو ساتنه

3 د شیدو

غاښونه وده

4 کله د ماشوم د غاښونو پاکول پیل کړئ

کله د لومړي ځل لپاره د غاښونو ډاکټر ته مراجعه وکړئ

5 لوڅکې او د ګوتو رودل،

ولي د فلوراید سپارښتنه کيږي؟

6 وختي خواړه او څښاک

د کوچنیانو لپاره خواړه او څښاک

7 څه باید ونه کړئ

لویدل: د ماشومانو د غاښونو ساتنه (6+ کلونه)

8 دايمي غاښونه

خواړه او څښاک

بلوغ ته رسېدل

9 د خولې او غاښونو

روغتیا د ساتلو مسؤلیت اخیستل

10 اساسي ټکي



د شیدو غاښونه

د ماشوم/شیدو غاښونه، د لومړنیو غاښونو (یا)

(د نازکو غاښونو په نوم هم پیژندل کیږي)

ستاسو ماشوم به 20 د شیدو غاښونه ولري، کوم چې معمولا د 6 میاشتو په عمر کې راوځي، خو دا کېدلی شي ډېر متفاوت وي. ځینې وختونه امکان لري چې غاښونه د زیږون په وخت کې هم شتون ولري (د زیږون غاښونه) یا له زیږون څخه لږ وروسته راشنه شي چې (د نوي زیږون غاښونه) بلل کېږي. دا په 1% ماشومانو کې پېښېدلی شي او کومه د اندېښنې خبره نه ده. تاسو باید د اطفالو متخصص ته د راجع کولو غوښتنه وکړئ او هغه به د اړتیا په صورت کې د درملنې مشوره درکړي. د شیدو غاښونه د دویمو یا دایمي غاښونو د راختلو ځای نیولو لپاره ډېر مهم رول لوبوي. دا چې انامیل یا محافظتي پوښ نری وی، نو د شیدو غاښونه ډیر احتمال لري چې د ډېرې شکرې یا تیزابي مشروباتو د څښلو په صورت کې خراب او وغورځیږي.

د غاښونو راختل

لومړی ستاسو د ماشوم د لاندې زامې مخکني غاښونه او وروسته د پورتنۍ زامې مخکني غاښونه راځي. د ځینو ماشومانو لپاره د غاښونو راختل یو ساده عمل دي، خو ځینې نور ممکن د غاښونو د راختلو په وخت کې ناراحته وي او د شپې بې خوبه یا وینې شي. د ناراحتۍ نښې ممکن د گوتو یا د لوبو د شیانو ژوول او د خولې د لارو زیاتوالی وي. ډیری والدین کوچنی ناروغی د غاښونو د راختلو سره اشتباه کوي. که چېرې ستاسو ماشوم د غور انتان په څېر له پام وړ تکلیف سره مخ وي، نو دا غوره ده چې د ناروغی د مخنیوي لپاره د طبي مشورې د ترلاسه کولو غوښتنه وکړئ. داسې هیڅ بڼه شواهد شتون نه لري چې مور ته وښيي چې د غاښونو راختل څه ډول تنظیم کړو، مگر ډیری والدین مومي چې خپل ماشوم ته یخ (منجمد نه) د غاښونو کړیو او اضافي آرام وړاندیز به مرسته وکړي. کله چې ستاسو ماشوم درې کلن کېږي، باید د شیدو ټول 20 غاښونه ولري، البته دغه موده د څو میاشتو په اندازه توپیر کولی شي.



کله د ماشوم د غاښونو پاکول پیل کړئ

ستاسو د ماشوم د غاښونو له راشنه کېدلو سره یوځای دوی ته د غاښونو برس کول ورزده کړئ.

د غاښونو د پاکولو لپاره د غاښونو یو کوچنی نرم برس وکاروئ ترڅو ستاسو ماشوم له دې سره عادت شي.

د خپل ماشوم د سهارني او د شپې د ورځني پلان په توګه په منظمه توګه برس د فلورايد (لږ تر لږه 1000ppm فلورايد

سره) کریم سره تر 3 کلنۍ پورې وکاروئ.

له دې وخت وروسته، تاسو کولی شئ یو کوچنی د نخود په اندازې مقدار وکاروئ.

ستاسو د ماشوم له ودې سره سم تاسو کولی شئ هغه وهڅوئ

ترڅو دی خپله برس وکړي، مګر تاسو باید تر 7 کلنۍ پورې پر هغه نظارت وکړئ.

دا مشوره ورکول کېږي چې د غاښونو کریم له کوچنیو ماشومانو څخه لرې وساتل شي.

که چېرې د غاښونو لاسي برس په سمه توګه کارول کېږي، نو د

برېښنايي برس په څېر اغېزمن کېدلی شي.

هغه وروستی شی چې له ویده کېدلو وړاندې باید د ماشوم غاښونه

لمس کړي د فلورايد د غاښونو کریم دي.

کله د لومړي ځل لپاره د غاښونو ډاکټر

ته مراجعه وکړئ

هرڅومره ژر چې ستاسو د ماشوم لومړني غاښونه راوڅیږي او یقیناً د دوی د لومړۍ کلزي سره سم، د غاښونو ډاکټر ته یې بوزئ، ترڅو له دې تجربې سره بلد شي.

د دوی لومړی لیدنه تاسو سره یا په کورنۍ کې د بل چا سره د معمول لیدنې لپاره کیدای شي.

که چېرې تاسو د غاښونو ډاکټر ته د تګ په اړه اندېښمن یاست، نو تاسو کولی شئ د خپل ملګري یا نیکه او نیا څخه وغواړئ چې له تاسو سره ملتیا وکړي.

دا مهمه ده چې تاسو د خپل راتلونکي لیدني په اړه مثبت فکر ولرئ ترڅو ستاسو ماشوم یې ځایه اندېښمن نه شي.

که چېرې ستاسو ماشوم نه غوښتل چې د غاښونو ډاکټر ته په خپله لومړنۍ لیدنه کې خوله خلاصه کړي، نو په اړه یې اندېښنه مه کوئ.

مهمه خبره دا ده چې دوی د غاښونو په درملنه کې عادت شي په داسې حال کې چې تاسو پوره وخت لرئ ترڅو د غاښونو له ټیم څخه د خپل ماشوم د غاښونو د پاملرنې په اړه مشورې وغواړئ.

ستاسو ماشوم باید په منظمه توګه د غاښونو له ډاکټر څخه لیدنه وکړي.

تر 18 کلنۍ پورې د دوی د لیدنو ترمنځ وخت باید هیڅکله د 12 میاشتو څخه زیات نه وي.



Dental Check by One



لوڅکي او د گوتو رودل

رودل د یو کوچني ماشوم طبیعي غبرگون دی او لوڅکي کولی شي د نا ارامه ماشوم په آرامولو کې مرسته وکړي. ځیني ماشومان په طبیعي ډول خپله غټه گوته یا نورې گوتي د آرامی لپاره رودي. دا په بشپړه توګه یوه طبیعي چاره ده. په هر صورت، تاسو باید هیڅکله خپل ماشوم ته داسې لوڅکي ورنه کړئ چې په هغې کې څښاک یا کوم خور شى شتون ولري او مورن سپارښتنه کوو چې په اوږد مهال کې، د لویو غابونو د راوتلو سره، د لوڅکو او د گوتو د رودلو څخه ډډه وشي. که چېرې تاسو د دغې چارې د اداره کولو لپاره ځینو مشورو ته اړتیا لرئ نو د خپل غابونو ډاکټرانو له ټیم سره خبرې وکړئ.

ولې د فلوراید سپارښتنه کېږي؟

د وخت په تیریدو سره، مور د غابونو د انامیل یا محامطې پوښ په پیاوړتیا کې د فلوراید د مهم رول څخه په ښه توګه خبر شوي یو.

فلوراید په طبیعي ډول د ځینو اوبو په سرچینو کې پیدا کېږي، مګر د هیواد په نورو برخو کې دا د غابونو د خرابیدو د مخنیوي لپاره اضافه کېږي.

څیرنې دا په ډاګه کړې ده چې په هغه سیمو کې د ماشومانو په غابونو کې د غابونو خرابیدل ډېر کم دی چې د څښاک اوبه یې فلوراید شوي وي.

فلوراید د غابونو په کریم او د خولې په نورو روغتیايي محصولاتو کې موندل کېدای شي.

کله چې غابونه د فلوراید د غابونو له کریمو سره برس کوی، نو مهرباني وکړئ د برس کولو وروسته د خپل ماشوم خوله مه مینځی ځکه په دې ډول فلوراید له مینځه ځي او محافظتي اغیزه به له لاسه ورکړئ.

"وتوکئ - او مه یې کنگالوئ" بس همدومره خبره ده!

فلوراید وارنش ستاسو د ماشوم د غابونو د ساتنې لپاره یوه تر ټولو اغیزمنه لاره ده او په اړه یې باید ستاسو د غابونو له ټیم سره هم خبرې وشي.

د فلوراید د غابونو کریم چې د 1000ppm څخه کم نه وي (په هر ملیون برخو کې) د فلوراید د لومړنیو غابونو له راختلو سره سم سپارښتنه کېږي.

کله چې ستاسو ماشوم درې کلن شي نو د 1000ppm او 1500ppm ترمینځ د غابونو کریم کارولی شي.

که چېرې تاسو په دې اړه شک لرئ، چې د غابونو کوم کریم ستاسو د ماشوم لپاره غوره دي، نو د خپل غابونو ډاکټرانو له ټیم سره خبرې وکړئ.



وختي خواړه او څښاک

ستاسو د ماشوم د ژوند په لومړنيو اونيو کې شيدې اسان يوازینی خواړه دي چې له سينې يا بوتل څخه يې خوري. د مور شيدې يا وچې شيدې ستاسو د ماشوم د ژوند په لومړيو شپږو مياشتو کې د هغه د تغذيې ټولې اړتياوې پوره کوي. د خپل عمر د 6 مياشتو په لړ کې تاسو کولی شئ خپل ماشوم وهڅوئ چې شيدې له روان بهيدلو يا خلاص گيلاس څخه وڅښي تر څو د بوتل کارول د دوی د لومړۍ کليزي څخه وروسته دوام ونه لري.

خوراک او څښاک

د کوچني ماشومانو لپاره

هڅه وکړئ چې د څښاک او خواړه د ډوډۍ په ټاکلي وخت کې ترسره کړئ او خپل ماشوم ته د ویده کیدو څخه يو ساعت مخکې له اوبو پرته بل هيڅ ډول خواړه يا څښاک مه ورکوئ. د هغه خوړو او څښاک محدودول چې بوره لري، په شمول د هغه خوړو چې ويل کېږي صحي دي، لکه وچه میوه چې سرپینناکه وي او په غاښونو پورې نښلي او په مکرر ډول د خواړو ترمنځ په خوړلو سره غاښونو ته زیان رسوي. اوبه باید ستاسو ماشوم ته له 6 مياشتني عمر څخه وروسته په منظمه توگه ورکړل شي. که چېرې ستاسو د ماشوم غاښونو ته د خوړو او څښاک د وختونو تر مینځ له اوبو پرته آرام ورکړل شي، نو په دې صورت کې ستاسو د ماشوم د غاښونو د خرابیدو احتمال لږ دی.



څه باید ونه کړئ

هیڅکله خپل ماشوم یا کوچني ته د تغذيي بوتل یا ټرینر پیاله د اوږدې مودې لپاره د هغه په خوله کې مه پرېږدئ، په ځانگړي ډول هغه وخت چې ویده کيږي، او هیڅکله بوتل یا مصنوعي تی/ارامونکی په خوږو یا میوه لرونکو مشروباتو کې مه ډوبوئ. مهرباني وکړئ د خپل ماشوم په بوتل کې د شیدو پرته نور مشروبات مه اچوئ یا په شیدو کې بوره یا شات مه گډوئ، ځکه چې دا ستاسو د ماشوم غاښونو ته ډیر زیان رسولی شي. د دې هم سپارښتنه کيږي چې والدین باید د خپلو ماشومانو لوڅکې یا بوتلونه په خپلو خولو کې په ایښودلو سره "پاک" نه کړي. تاسو کولی شئ له دې لارې خپل ماشوم ته هغه باکتریا ولېږدوئ کوم چې د دوی په خوله کې شتون نه لري.

د برس کولو لپاره پنځه بڼه لارښوونې:

1 څنگه چې ستاسو د ماشوم غاښونه راوڅیږي د غاښونو برس کول ورته وښیئ.

2 تاسو باید د خپل ماشوم یا کوچني ماشوم غاښونه تر هغه وخته پوري برس کړئ تر څو دی خپله وکولی شي چې خپل غاښونه پاک کړي. ټول ماشومان باید تر 7 کلنۍ پوري د برس کولو پر مهال تر څارني لاندې ونیول شي.



3 تر 3 کلنۍ پوري د خپل ماشوم د غاښونو په برس د فلوراید د غاښونو کریم واچوئ...

او وروسته کېدلی شي چې د کریم اندازه د یو نخود اندازې ته لوړه شي.

4 برس کول باید په ورځ کې لږ تر لږه د 2 دقیقو لپاره دوه ځله ترسره شي د وروستۍ شي په شمول له ویده کیدو وړاندې - وروستۍ شي چې د ویده کیدو وړاندې د ماشوم غاښونه لمس کړي باید د فلوراید د غاښونو کریم وي.

5 کله چې غاښونه برس شي نو ستاسو ماشوم باید د غاښونو کریم تو کړي، خو خوله یې باید ونه مینځل شي، ترڅو فلوراید د امکان تر حده پوري پر غاښونو گټور اغیزه ولري.



دایمي غابونه

(د دوهمو غابونو یا لویو غابونو په نوم هم پیژندل کیږي)

د ماشومانو دایمي غابونه د 6 کلنۍ په عمر کې راوړي او ستاسو د ماشوم پیری دایمي غابونه باید د 12-14 کلونو په عمر کې راوتلي وي. پرته د عقل له غابونو څخه، کوم چې احتمال لري د 17-21 کلونو په عمر کې روځيږي. لویان د عقل د غابونو په راوتلو سره معمولا 32 غابونه لري.

خوراک او څښاک

دا به ستاسو لپاره سخته وي چې هغه څه کنټرول کړئ چې ستاسو ماشوم یې خوري او څښي. د عمر په ډېرېدلو سره مور هیله لرو چې دوی په صحي خواړو عادت شوې وي. مور وړاندیز کوو چې تاسو دوی وهڅوئ چې خواړه خواړه یا څښاک یوازې د خواړو تر وختونو پورې محدود کړئ او په یاد ولرئ چې ځیني محصولات د "صحي" خورو په توګه بازار موندنه کوي، د بیلګې په توګه سپورټي څښاک، په لوړه کچه شکر لري.



مسئولیت په غاړه اخیستل

ستاسو د ماشوم له لویدلو سره، دا مهمه ده چې دوی د خپلې خولې د روغتیا مسولیت په غاړه واخلي ځکه چې تاسو هر وخت د دوی د انتخابونو د څارنې لپاره له دوی سره نه یاست. د خپل ماشوم په زده کړه او د صحي انتخابونو لپاره د هغوی په ملاتړ کولو سره تاسو کولی شئ ډیر ډاډ ترلاسه کړئ چې دوی به وکولی شي د خپلې خولې روغتیا وساتي. کله چې تاسو دواړه راڅته یاست، تاسو کولی شئ دوی وهڅوئ چې د غابونو د جراحي ډاکټر ته له ملګري پرته ولاړ شي، که څه هم تاسو باید هلته حاضر شئ ځکه د غابونو ډاکټر ممکن وغواړي تاسو د درملنې په پریکړو کې دخپل کړي.

د خولې روغتیا ساتل

که چېرې ستاسو ماشوم تماسي سپورت کوي، نو دا ډاډ ترلاسه کړئ چې دوی د غابونو د ټکانو پر وړاندې د محافظت لپاره په مسلکي توګه د خولې ساتونکي لري. د هغه سپورتي څښاک مخه ونیسئ کوم چې معمولاً ډیر بوره لري او تیزابي هم وي. یعنې دا چې دا ډول مایعات د غابونو د تخریب او همدارنګه په غابونو کې د تیزابو د پاشلو لامل کېدلی شي او د غابونو اندازه او پیاوړتیا کموي. د ځوانۍ له پیل څخه تاسو کولی شئ د خپلو غابونو ډاکټرانو له ټیم څخه هم وغواړئ چې ستاسو ماشوم ته دا وښيي چې څه ډول باید د غابونو تر منځ خالیګاه پاکه کړي.



10

د ماشومانو د غاښونو لپاره عملي لارښود

اساسي ٽڪي:

- خپل ماشوم د خپلو لومړنيو غابونو له راختلو سره سم او د خپلي لومړي ڪليزي وړاندي د غابونو ډاڪټر ته بوځي.
- ڪله چې ستاسو ماشوم د دومره عمر شي چې له شيدو پرته بل څه هم وڅښي، نو په دې وخت کې د هغه لپاره غوره څښاک اوبه دي.
- له يو ڪلني وروسته، د ويده کيدو وړاندي يو غوره ساعت معرفي کړي، په کوم کې چې ستاسو ماشوم له اوبو پرته نه کوم شي خوري او نه څښي.
- د دوی غابونه بايد له ويده کيدو وړاندي برس شي پس د خولي وروستي لمس کونکي شي د فلورايد د غابونو کريم وي.
- د امکان تر حده د خپل ماشوم لپاره د شکر څخه پاک درمل و غواړي.
- خپل ماشوم وهڅوي چې خپل غابونه په ورځ کې لږ تر لږه دوه ځله د فلورايد د غابونو له کريم سره برس کړي.
- ستاسو ماشوم بايد په منظمه توگه د غابونو له ډاڪټر څخه ليدنه وکړي. تر 18 کلني پورې د دوی د ليدنيتو ترمنځ وخت بايد هيڅکله د 12 مياشتو څخه زيات نه وي.
- دا احتمال شته چې ستاسو د ماشوم د غابونو پيري پاملرني د غابونو په عمومي خدمت کې چمتو شي. په هر صورت، که چېرې تاسو انديينه لرئ نو بايد د خپلو غابونو له ډاڪټر څخه د ماشومانو د غابونو متخصص ته د راجع کولو غوښتنه وکړي.
- که چېرې تاسو د خپل ماشوم د غابونو په اړه انديينمن ياست نو دوهم نظر ڪله ناکله بڼه نظر کيدی شي.



مهرباني وکړئ د نورو معلوماتو لپار زموږ ويب پاڼه وگورئ :

www.bspd.co.uk



د عمومي پوښتنو لپاره لاندې
شمايرو ته زنگ ووهئ:
020 7869 6540

موږ وڅارئ: @bspduk



د ماشومانو د غاښونو برتانوي ټولنه (BSPD)

د غاښونو د جراحی په پوهنځی کې
د جراحانو شاهي کالج

35 –43 Lincoln's Inn Fields
London, WC2A 3PE