



**خپل ماشوم ته د  
ژوند کولو لپاره  
خوله ورکړئ.**



**صحتمنده غاښونه  
صحتمنده ماشومان**



**د غاښونو ډاکټر ولټوئ او د خپل  
ماشوم لپاره همدا نن ملاقات برابر کړئ.**

**نور معلومات** د خپل ماشوم د خولې د  
ساتنې په اړه.

**دغه وينا نورو ته هم ورسوئ،**  
پرېردئ چې خلک پوهه شي د ماشومانو د  
خولې ساتنه ضروري ده.



**صحتمنده غاښونه  
صحتمنده ماشومان**

Maryland Dental  
Action Coalition  
www.mdac.us



**د خپل ماشوم د خولې ساتنه  
باید څنگه وکړئ**

**1 پاکول.** د خپلو ماشومانو لارې د ښاغونو  
د راختلو څخه مخکې پاکې کړئ. کله چې  
ښاغونه را وختل، د فلوراید لرونکې کریم  
پوسيله يې په ورځ کې دوه ځله ومینځئ په  
خاص ډول د شپې له خوب څخه مخکې.

**2 ډاکټر ته ولاړ شئ.** لومړنۍ ملاقات د  
زوکړې په لومړنۍ کلېزه.

**3 په تخت کې ورته بوتل مه  
ږدئ.** له خپل ماشوم سره د خوب په وخت  
کې بوتل مه ږدئ.

**4 شیدې يا اوبه ورکړئ.** خپل  
ماشوم ته شیدې يا اوبه ورکړئ، بوره  
لرونکې مشروبات مه ورکړئ، لکه سودا،  
جوس يا پنچ.

**5 غذا، قاشوغه، پنجه يې مه  
شړیکوئ.**  
که خواړه يا خواړکي مواد مو خپلې خولې  
پورل، نو وروسته يې د ماشوم خولې ته مه  
ورئ تر څو د هغو مکروبونو د انتقال مخه  
ونیول شي، کوم چې په غاښونو کې چينجی  
پیدا کولی شي.



# د خپل ماشوم خوله روغه وساتئ

## د خپلي خولي ساتنه بايد د حمل په وخت كې څنگه وكړئ

د حمل په دوران كې د خپلي خولي ساتنه ضروري ده. ستاسو د خولي روغتيا تاسو او ستاسو ماشوم متاثره كولى شي.

**بورس.** خپل غاښونه په ورځ كې دوه ځله ومينځئ (په خاص ډول له خوب څخه مخكې) په فلورايد لرونكي كريم باندې.

**تار.** خپل غاښونه په ورځ كې يو ځل په تار پاك كړئ. تقريبا يو نيم فټ د غاښونو تار استعمال كړئ، داسې چې سرونه يې تاسو په گوتو كې تاوو كړئ. د هر غاښ په منځ كې تار په نرمه توگه بنسټه او پورته بوځئ.

**ډاكټر ته ولاړ شي.** د حمل په دوران كې د غاښونو ډاكټر سره ملاقات هيڅ خطر نه لري.

**ميوي او سبزيجات وخورئ.** له بوره لرونكو خواړو يا څښاك څخه ډډه وكړئ، لكه سودا، جوس، بيسكيټ، او چاكليټ.

د خپل ماشوم خوله روغه وساتئ، خپل ماشوم ته د ژوند كولو لپاره روغه خوله وركړئ.

صحتمنده غاښونه  
صحتمنده ماشومان

روغې خولي ضروري دي - حتى د ماشومانو او تنكيو ځوانانو لپاره هم.

- ناروغه بهرني روغتيا ستاسو ماشوم ته د خوراك، خورلو او زده كولو مشكلات پيدا كولى شي.
- د ماشومتوب غاښونه د ځوانۍ غاښونو ته ځاي ساتي.

روغه خوله د ټول بدن د روغتيا لپاره ضروري ده.

- چينجي ستاسو ماشومانو ته درد وركوئ او خطرناك صحي مشكلات پيدا كوي.
- تاسو كولى شي د چينجيو مخنيوي د خپلو ماشومانو د خولي په روزنه ساتني سره وكړئ.