

د دې درس له لوستلو وروسته، د څو پوښتنو ځوابونو لپاره په پای کې د سروې لینک ته کلیک ورکړئ او ستاسو د ټولګي لپاره د تغذیې تعلیم کړیدیت ترلاسه کړئ.



له پیل څخه صحتمدنه موسکا:
خپل ماشوم چمتو کړئ تر څو د ټول
ژوند لپاره روغ غاښونه ولري



اوس ستاسو د ماشوم غاښونو پاملرنه کول به دوی ټول ژوند کې روغ موسکا لپاره تنظیم کړي.

که څه هم د "ماشوم غاښونه" به په پای کې له مینځه وي، دا لاهم مهمه ده چې د غاښونو د تخریب او په ژوند کې د غاښونو د ستونزو د مخنیوي لپاره دوی صحتمند وساتئ. روغ غاښونه به ستاسو د ماشوم د وینا په وده کې مرسته وکړي، دوی ته ډاډمن موسکا ورکړي، او دوی ته اجازه ورکړي چې د بدن د تغذیې لپاره مختلف خواړه وخورې. د نورو زده کولو لپاره لوستلو ته دوام ورکړئ!



ډیری ماشومان خپل لومړی غاښ د 6-12 میاشتو ترمنځ ترلاسه کوي.

ستاسو د کوچني سره د هرڅه په څیر، دا یوازې یو لارښود دی. ځینې ماشومان د غاښونو سره زیږدلي دي، او ځینې یې د دوی د لومړي زیږدني کال وروسته خپل لومړی غاښ نه ښيي.

همدا اوس د غاښونو د سوریو مخنیوی پیل کړئ.

ایا تاسو پوهیږئ چې ماشومان کولی شي د لویانو په څیر د غاښونو سوریو رامینځته کړي؟ د خپل ماشوم په غاښونو کې د سوریو د مخنیوي لپاره، دا لارښوونې تعقیب کړئ:

1. د خوړلو وروسته د خپل ماشوم لوری د ټوټو په ذریعه موبل پیل کړئ، حتی مخکې له دې چې د دوی لومړی غاښونه رابشکاره شي.

2. د خپل ماشوم د غاښونو برس کول په ورځ کې دوه ځله پیل کړئ کله چې د دوی لومړی غاښ رابشکاره شو. داسې د غاښونو یو برس غوره کړئ چې د ماشوم غاښونو لپاره ډیزاین شوي نرم تارونه ولري.

3. یوازې د خپل ماشوم په بوتل کې فورمول، د مور شیدې، یا اوبه واچوئ. مخکې له دې چې ماشوم بستر ته کېږدي د بوتل له لارې تغذیه پای ته ورسوي ترڅو د "د ماشوم د غاښونو تخریب د بوتل په واسطه" مخنیوي کې مرسته وکړي.

4. خواړه څښاک (لکه د میوو جوس او سوډا)، سرپینناک یا غوړ لرونکي خواړه، او هغه خواړه چې په زیاته اندازه بوره لري کولی شي په غاښونو کې د سوري لامل شي.

5. ټولې خولې باکتریا لري. د غاښونو د برسونو او لوبو د شریکولو څخه ډډه وکړئ، او په خوله کې شیان (لکه د چوشک سر) د "پاکولو" لپاره مه اچوئ.

6. د امریکې د غاښونو ټولنه (American Dental Association) وړاندیز کوي چې ستاسو د ماشوم د غاښونو لومړنی لیدنه وکړي وروسته له دې چې د دوی لومړی غاښ شین شي، یا په وروستي کې د هغه د لومړي کلزي سره سم..

7. کله چې ستاسو ماشوم د یو کلن شاوخوا شي له بوتل څخه پیالی ته د لیرد پلان پیل کړئ.

د فلوراید په اړه عمومي لارښوونې :

- فلوراید یو منرال دی چې د غاښونو په پیاوړي کولو کې مرسته کوي او د سوریو مخه نیسي.
- کله چې ستاسو د ماشوم لومړی غاښ څرګند شي، په ورځ کې دوه ځله برس کول پیل کړئ یوازې د یو "داغ" یا "وريجو په اندازه" د فلوراید غاښونو کریم سره د امریکا د ماشومانو د اکاډمۍ (American Academy of Pediatrics, AAP) مطابق.
- په ځینو سیمو کې، ممکن د څښاک په اوبو کې د ډیر یا د ډیر لږ فلوراید شتون په اړه اندېښنه وي؛ مهرباني وکړئ د فلوراید په اړه د غوره لارښوونو لپاره د خپل ماشوم ډاکټر یا د غاښونو ډاکټر سره مشوره وکړئ.

د غاښونه شین کیدل یو ریښتینی درد لامل کیدی شي.

د غاښ شین کیدو درد؟ دا لارښوونې هڅه وکړئ!

- ماشومان د سپرلو لپاره په خوله کې د شیانو اچولو سره مینه لري، او د مختلفو شیانو ژوول کولی شي د دوی د نا آرامۍ په کمولو کې مرسته وکړي. ډاډ ترلاسه کړئ چې توکي پاک او خوندي دي مخکې له دې چې ستاسو ماشوم وژولوي.
- فشار او یخنی کولی شي د غاښونو په درد کې ښه احساس ورکړي مگر د هغو شیانو څخه ډډه وکړئ چې ډیر یخ وي. که چیرې د غاښونو حلقي یا د سیلیکون غاښونو لوبو څخه کار اخلئ، نو د فریزر پر ځای یې په یخچال کې وساتئ نو دا ستاسو د ماشوم د خولې لپاره مناسبه تودوخه وي. یوازې د جامد (نه له مایع ډک) غاښونو لوبکو څخه کار واخلئ. تاسو همدارنگه کولی شئ یو یخ، پاک، یو څه نمجنه د مینځلو ټوټه یا یو یخ قاشق هم هڅه وکړئ.
- ځینې ماشومان هغه وخت راحت ترلاسه کوي کله چې پاکه گوتې د دوی د خوړو اوریو کیکارلو لپاره کارول کیږي. د ماشوم غاښونه خورا تیز کیدی شي، نو د کوچنیو چپچلو څخه ډډه وکړئ.
- له نسخي پرته د غاښونو د راختلو جیلونه، مایعات یا گولي او د غاښونو هارونه سپارښتنه نه کیږي. دا ستاسو د ماشوم لپاره خطرناک کیدی شي.
- ستاسو ماشوم ممکن یخ او نرم خواړه غوره کړي کله چې د دوی غاښونه شین کیږي. د شیانو هڅه وکړئ لکه مستي، مني، د ماشومانو خالص خواړه، میډه شوي ایوکادو، یا پخې کیلي. د خپل ماشوم رهبري تعقیب کړئ او په یاد ولرئ چې د دوی د تغذیې اصلي سرچینه به د لومړي کال لپاره د مور شیدې یا فارموله وي. که دوی نه غواړي د غاښونو له امله د څو ورځو لپاره ډیری جامد وخوري، دا سمه ده. تاسو کولی شئ وړاندیز ته دوام ورکړئ، مگر زور مه کوئ.
- د ماشوم د درد کمولو په اړه د خپل د ماشوم ډاکټر سره مشوره وکړئ که چیرې ستاسو ماشوم د پورته ستراتیژیو هڅه کولو وروسته لاهم نارامه وي.

د غاښونه شین کیدل د ځینو ماشومانو لپاره خورا نارامه کیدی شي. دوی ممکن په هغه ځای کې چې غاښ شین کیږي په غواښ کړي، د دوی اوری پرسوب ښکاریدلی شي او د نرمۍ احساس وکړي، او احتمال لري چې دوی د معمول په پرتله ډیر لیر وکړي. ځینې ماشومان هم د غاښونو شین کیدو په وخت کې ډیر نا آرامه وي، ممکن ډیر څه ونه خوري، او کیدای شي په خوب کې ستونزه ولري. دا ټول د غاښونو د شین کیدو عادي نښې دي، مگر که ستاسو ماشوم ډیر ناامنه ښکاري، ډاډ ترلاسه کړئ چې د خپل ماشوم ډاکټر سره وگورئ.



مبارک شه، تاسو پای ته ورسیدلئ!

نوري پوښتنې لرئ؟ د خپل محلي WIC د تغذیه متخصص سره اړیکه ونیسئ!

د سروی بشپړولو او کریدت ترلاسه کولو لپاره دلته کلک وکړئ

درېدل!

Find us on  

 OKLAHOMA
State Department
of Health

 WIC
Women Infants and Children

دا خپرونه د اوکلاهما ایالت د روغتیا ریاست (Oklahoma State Department of Health, OSDH)، د یو مساوي فرصت همارونکي او چمتو کوونکي لخوا خپره شوی. یو ډیجیټل ډولته د اوکلاهما د کتابتونونو د څانګې (Oklahoma Department of Libraries) د حساب تصفیې څانګې سره د اوکلاهما د قانون د 65 سرلیک د 3-114 برخې له مخې زیرمه شوی او په www.documents.ok.gov کې د ډاونلوډ لپاره شتون لري. | د اکتوبر په 2023 کې خپور شوی