NSW Health
Centre for Oral Health Strategy

How to brush - Kurdish Kurmanji

Çawa firçe bikin

- Firçeya diranan bi birûskên nerm û serê piçûk bikar bînin
- Majûna ya florayd bikar bînin
- Rojê du caran firçe bikin
- Macûna diranan tif bikin lê bi avê neşon

Sibehê û bi şev berî razanê firçe bikin.

Li ser firçeyeka diranên ya nerm, mîqdareke nokekê florayd bi kar bînin.

Bi tevgerîneka dorhêl, derveyî diranan firçe bikin. Ji hêlekê ve dest pê bike û heta aliyê dî yê devê xwe biçin.

li ser rûyê hundur ê her diranan firçe bike, teqes bike ku pidiyê jî paqij bikin.

Rûyên diranên jor û jêrîn bi nermî firçe bikin. Li hêlekê dest pê bike û heta aliyê dî yê devî firçe bikin.

Çawa tayê paqijkirina diranan bikar bînin

Ji bo paqijkirina cihê ku firçeya diranan negihîje wê derê, tayê paqijkirina diranan bi kar biînin. Tayê paqikirina diranan bi tevgereke nerm û daketîdi navbera diranan de bikin.

Gelo divê ez devê ava şoştina devî bi kar bînim?

Tenê eger doktorê we yê diranan pêşniyar kir, ava şoştina devî bi kar bînin.

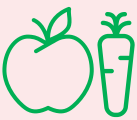
Tekilî

Xizmetên Diranan ên Giştî yên NSW, ji bo hemû zarokên kêmî 18 salî bi lênêrîna diranan ya bêpere ji bo kesên katra Medicare heye pêşkêş dike.

Mezinên ku li NSW'ê dijîn ku karta tawîzê ya hukumeta Australya hebe dikarin bi rêya Xizmetên Diranan ên Giştî yên NSW'ê lênihêrîna bêpere ya diranan jî bistînin.

Ji bo zanyariyên bêtir li ser xizmetên diranên giştî yên NSW
Telîfonî **1800 679 336** bikin an biçin
https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx

Dranên xwe firçe bikin bi sibe û şev



zêdetir fêkî û sebzeyan bixwin

Avê wekî vexwarinê hilbijêrin

kontrola diranan a bi rêkûpêk bikin

May 2023 © NSW Health. SHPN (COHS) 240178-13-Kurdish-Kurmanji.