

چۆن ددانه کانت ته ندروست رابطگريت

(How to keep your teeth healthy)



2 ئاو وهک خواردنه وهیهک هه لېژیره

ئاوی بۆری باشتیرینه



ئاوی بۆری فلورایدی تیدایه که
یارمهتی پاراستنی ددانه کانت
دهدات.

دوور بکه وه له خواردنه وه
شه کرداره کان وهک، شه ره ته میوه،
خواردنه وه گازیه کان و بی گازه کان.



1 سهوزه و میوه زیاتر بخۆ

بۆ ئه وهی ددانه کانت به
ته ندروستی بمیئیته وه

بژاردهی ته ندروست: سهوزه،
پاقله مه نی، میوه، په نیر،
ماست، نان، ناوکه کان.



دوور بکه وه له خواردنه پر
شه کره نا ته ندروسته کان وهک
کیک، بسکیت، مۆته، چوکلات.

4 پشکنینی به رده وامی ددان بکه



سالانه جاریک سهردانی
پزیشکی ددان بکه بۆ
پشکنین، چاوه پری مه که
تا نازاری ده بیته.

3 به یانیان و شه و ددانه کانت بشۆ



به کارهینانی مه عجونى
فلوراید و فلچهی ددان که
سه ریکی بچووکى هه بیته
و ریشه کانى نه رم بن.

شوشتنی ددان و پووک
یارمه تیده ره بۆ که مکردنه وهی
رێژهی ئه وه به کتر یایانهی که
ده کریت بینه هوئی کیشه
له ده متدا.

کارکردن به هاوبه شی له گه ل



خۆت ددانی مندالەکهت پیشکنه له نیوان سەردانهکانی نۆرینگی ددان.



ددانی تەندروستی مندالان.



ئێستا چاوپێکهوتنیکی پزیشکی ددان دابنێ.



ئێستا چاوپێکهوتنیکی پزیشکی ددان دابنێ.



ئێستا چارهسەری بەپەلهی ددان وەربرگەر!

ددانی مندالی ساوا

- شیرى داىك باشتىرين شته بۆ كۆرپه و تاكه خواردن و خواردنهوهيه كه تا تهمهنى نزيكهى 6 مانگى پيويستيانه.
- مندالەکهت به بتلى شيرهوه مهخه سهه حىگا.
- تهنه شیريان ئاو بکه ناو بتلهکهوه.
- له 6 مانگیدا دهستبکه به بهکارهێناني كويپک و تا تهمهنى 12 مانگيش واز له بهکارهێناني بوتل بینه.

ددانی مندالان

- يهکهم ددانی مندالان گرنکه و پيويسته به ووردی حاودپیری بکریت.
- پيويسته يارمهتيدەر بيت له پشوشتنی ددانی مندالەکهت تا تهمهنى دهگاته نزيكهى 8 سال.
- مندالەکهت ببه لای پزیشکی ددان بۆ يهکهم پشکينی پيش ئهوهی تهمهنى ببیته يهک سال.
- نۆرینگی گشتی پزیشکی ددان ههيه که هيج پارهبهکی تیناچیت.

نۆرینگی گشتی ددانی بۆ بهرامبهه

کى دهتوانیت له خزمهتگوزاریهکانی ددانی گشتیهوه چاودپیری ددانی بهخۆراي دهستبکهویت:

- ههموو مندالانی خوار تهمهنى 18 سال که کارتی میدیکهیریان ههيه.
- ئهوه پيگهپشتووانهیه که ههردوو:
 - کارتی میدیکهیر و
 - کارتی حاودپیری تەندروستی سینتەرلینک یان کارتی ئیمتيازاتی خانهنشینیان ههيه.

وادهیهکی پزیشکی ددان دیاری بکه

پهيوهندي به خزمهتگوزاری ددانی گشتی ناوخۆی خۆتهوه بکه. ئهوان داواي وردهکاریهکانی کارتی میدیکهیرهکهت دهکهن. ئهگەر تۆ کهسێکی پیگهپشتوویت، پيويستت به کارتی چاودپیری تەندروستی سینتەرلینک یان کارتی خانهنشینیان دهبیته.

بۆ دهستراگهپشتن به خزمهتگوزاریهکانی ددانی گشتی NSW پهيوهندي بکه به:
1800 679 336

يارمهتی بۆ دهستگهپشتن بهم خزمهتگوزاریه:

- به زمانی خۆت پهيوهندي به خزمهتگوزاریهکانی وەرگێران (TIS) بکه لهپێگهی 131 450
- ئهگەر کيشهیهی بیستن یان قسهکردنت ههيه پهيوهندي بکه به خزمهتگوزاری نیشتمانی رپلهی 1300 555 727