

غانښونه مو څنگه روغ ساتلای شي؟

(How to keep your teeth healthy)



2 د څښاک لپاره اوبه وکاروئ

د نل اوبه غوره دي

د نل اوبو کې فلورايد مواد گډ دي،
ستاسو د غاښونو په خوندي ساتلو
کې مرسته کوي.

له خواړه لرونکو څښاکو/ مشروباتو
ډډه وکړئ لکه، د مېوو جوس، يا گاز
لرونکي مشروبات.



1 شنه سابه/ تازه ترکاري او تازه میوه ډیره وخورئ

تر څو غاښونه مو روغ
پاتې شي

د صحي خوړو انتخاب:

سبزیجات، حبوبات، تازه میوه،
پنیر، مستې، وچه ډوډۍ يا
وچه میوه.

له غیرې صحي خوړو ډډه
وکړئ خواړه لرونکي خواړه لکه،
کیک، بیسکیت، ایسکریم او چاکلیت.



4 غاښونه مو په منظمه او دوامداره توگه معاینه کوئ

مخکې له دې چې پر غاښ
مو درد شي، د معاینه کولو
لپاره په کال کې یو ځل
غاښو د ډاکټر سره وگورئ.



3 سهار او ماښام مو غاښونه برس کړئ

د فلورايد لرونکی کریم او د
غاښو وړوکي خولې والا پوست
بورس استعمال کړئ.

غاښو او وړيو برسول د خولې
زیان رسوونکو بکټریاوو په
کمولو کې مرسته کوي.



په یو انجمن یا ټولنه کې کار کوي د



غانبو کلینیک د ملاقاتونو تر منځ وقفه کې، پخپله د ماشومانو غانبنه وگورئ.



د صحتمنده ماشومانو غانبنه.



همدا اوس د غانبو لپاره وخت واخلي.



همدا اوس د غانبو لپاره وخت واخلي.



همدا اوس د غانبو بېرني-درملنه ترلاسه کړئ.

د نويو زېږېدلي ماشومانو غانبنه.

- هغه ماشومان چې عمر يې تر ۶ مياشتو نه وي اووښتی، يواځيني خواړه او څښاک چې دوي ورته اړتيا لري د مور شيدې دي.
- ماشوم مو په داسې حال کې چې د شيدو بوتل يې لا په خوله کې وي مه ويده کوئ.
- بوتلونه يواځې له شيدو او اوبو ډک کړئ.
- د ۶ مياشتو موده کې د پيالې کارول پيل او په ۱۲ مه مياشت کې د بوتل کارول بند کړئ.

د يوه کلن نه غټو ماشومان غانبنه.

- د ماشومانو پرمخې غانبنه زښت مهم دي نو له دې کبله يې په احتياط پاملرنه ضروري ده
- تر څو مو ماشوم ۸ کلن شوی نه وي د غانبو په صفا کولو کې ورسره مرسته وکړئ.
- مخکې له دې چې ماشوم مو يو کلن شي د لومړنۍ معاینې لپاره يې د غانبونو ډاکټر ته بوځئ.
- د غانبو داسې عامه کلينیکونه شته چې لگښت پرې نه راځي.

د غانبو وړيا عامه کلينیکونه

- د غانبو عامه کلينیکونو څخه وړيا گټه څوک ترلاسه کولای شي:
- د ميډيکېر کارډ لرونکي ټول هغه ماشومان چې عمر يې له اتلسو (۱۸) ښکته وي.
- هغه لويان گټه اخيستلای شي چې:
 - ميډيکېر کارډ ولري
 - او ورسره يو له دغه دوو يعنې سنټرلینک صحي کارډ يا د تقاعد امتياز لرونکی کارډ ولري.

د غانبو د ډاکټر سره وخت ونيسئ.

خپل سيمه ايز د غانبونو عمومي کلينیک ته زنگ ووهئ. هغوی به له تاسو څخه د ميډيکېر کارډ جزئیات وغواړي. که تاسو بالغ ياست نو د تقاعد يا سينټرلینک صحي کارډ هم له ځان سره يوسئ.

د NSW د غانبو عامه خدمتونو لپاره د **1800 679 336** شمېرې سره اړیکه ونيسئ.

دغو خدمتونو ته د لاسرسۍ لاره.

- د تحريري او شفاهي ژباړي خدمتونو (TIS) لپاره د **131 450** شمېرې سره اړیکه ونيسئ.
- که تاسې د اورېدلو يا د خبرو کولو اړوند ځنډونو سره مخ ياست نو د ليرې يا relay خدماتو ته په **1300 555 727** شمېره زنگ ووهئ.