



د فلورايد خلا

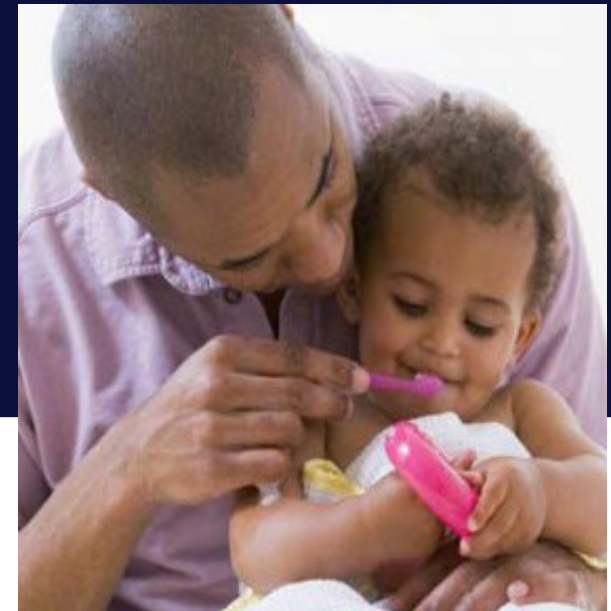
په ياد ولړئ چې

- ♦ د ماشوم غاښونه مهم دي.
- ♦ د خپل ماشوم غاښونه هر سهار او شپه په فلورايد لرونکي کریم سره برس کړئ.
- ♦ خواره لرونکي ناشتي، څښاک او جوس محدود کړئ. زياتره وختونه اوبه ورکړئ. سودا مه ورکړئ.
- ♦ د خپل ماشوم "د غاښونو کور" لپاره د غاښونو دفتر غوره کړئ.
- ♦ د خپل ماشوم د غاښونو لومړنۍ ليدږمنه له يو کلن عمر څخه پيل کړئ.
- ♦ په هرو 6 مياشتو کې منظمې ليدنې پيل کړئ يا لکه په هغه ډول چې د غاښونو د ډاکټر له لوري مشوره درکول کيږي.

د فلورايد د خلا له ورکولو سره د مرستې لپاره هغه لارښوونې چې له مخې يې دغه خلا ټوله ورځ په غاښونو پاتې کيږي ...

- ♦ د اوبو څښل پکې ستونزه نه رامنځته کوي.
- ♦ هغه خواړه مه ورکړئ چې د ورځې په پاتې برخه کې سخت، خرسن يا ژاولين شوي وي.
- ♦ ساړه يا تاوده (زيات گرم نه) خواړه يا مايعات ورکړئ.
- ♦ په هغه ورځ يا شپه د ماشوم غاښونه برس يا په تار مه پاکوئ.
- ♦ د غاښونو برس يا په تار پاکول راتلونکي سهار ته پيل کړئ.

مو په موسکا کې
پياوړتيا رامنځته کوي



SACRAMENTO COUNTY



**PUBLIC
HEALTH**

Promote • Prevent • Protect



د لا زياتو معلوماتو لپاره اړيکه ونيسئ:

د سکرمنتو سیمه

د خولې د روغتیا برنامه

تلیفون: (916) 875-5869

پرېننالیک: OralHealth@SacCounty.gov

www.SacCountyOralHealth.net



د فلوراید خلا

♦ د خونديتوب یو ډول پوښ دی چې په غاښونو باندې برس کيږي ترڅو د غاښونو د تخریب مخه ونیسي

♦ خوندي، چټک، او کوم درد نه لري

♦ حتی په هغه صورت کې هم مرسته کوي که چېرې د فلوراید څاڅکي، گولی، مایعات، د غاښونو د کریم، یا د فلوراید لرونکي اوبه وڅښئ

♦ د سالمو ماشومانو په لیدژمنو، د ډاکټرانو اړوند په نورو لیدژمنو، او د غاښونو په دفتر کې کارول کېدلی شي

♦ ډېره ښه نتیجه ورکوي که چېرې په کال کې له 2 څخه تر 5 ځله وکارول شي

♦ هغه مهال ژر تر ژره کارول کېدلی شي کله چې لومړنی غاښ راوځي

♦ ښایي په غاښونو ژېړ ښکاره شي - د راتلونکي سهار له برس کولو سره به غاښونه بېرته په خپل عادي رنگ واوړي

♦ دا د هغو ماشومانو لپاره د پلي کېدو وړ دی چې ځانګړې روغتيايي پاملرنې ته اړتیا لري.



له خپل طبي ډاکټر
څخه وغواړئ
چې همدا نن
ستاسو د ماشوم
په غاښونو باندې
د فلوراید خلا
کارول پلي کړي!

