



بڼه وڅوړئ بڼه وڅښئ بڼه يې پاک کړئ



د غاښونو منظم
معاینات ولرئ



د موسکا ټیم (Smile Squad)
د ښوونځي د غاښونو وړيا پروگرام

د خولې روغتيا د عمومي روغتيا او هوساينې لپاره اړينه ده.
د غاښونو منظم مسلکي معاینات د ژوند په اوږدو کې مهم دي.
دوی د هرې ستونزې په وخت سره په پیژندلو او درملنه کې
مرسته کوي.

کله چې د موسکا ټیم ستاسو ښوونځي ته درځي نو د خپل
ماشوم د وړيا غاښونو پاملرنې لپاره لاسلیک وکړئ یا د DHSV
کلینیک موندونکي په کارولو سره په خپل سیمه ییز ټولنیز
غاښونو کلینیک کې د موسکا د ټیم سره اپوینتمنت ونیسي په:
www.dhsv.org.au/clinics

غواړئ نور مالومات ترلاسه کړئ؟

www.health.vic.gov.au/smile-squad ته مراجعه وکړئ



د موسکا ټیم د ویکتوریا حکومت د ښوونځي
د غاښونو وړيا پروگرام دی. دا د ویکتوریا
حکومت د لومړنیو او ثانوي ښوونځیو ټولو زده
کونکیو ته د غاښونو وړيا پاملرنه وړاندې کوي.
موږ غواړو چې ټول زده کوونکي له ښوونځي څخه ډیره ګټه
پورته کړي.

د غاښونو خرابیدل کولی شي د زده کړې په لاره کې خنډ
شي. دا به ډیر خوږیږي او پر خوب کولو او تمرکز باندې اغیزه
درلودلی شي.

د موسکا ټیم دلته د ماشومانو او ځوانانو سره د خولې د
سالمتوب او د خرابیدلو څخه یې په پاک ساتلو کې مرسته
کوي.

دلته د ښوونځي عمر لرونکو موسکاګانو د روغتیا ساتلو لپاره
زموږ ځینې غوره لارښوونې دي. تاسو کولی شئ د غاښونو
پاملرنې په اړه نور مالومات په [www.dhsv.org.au/oral-](http://www.dhsv.org.au/oral-health-advice)
[health-advice](http://www.dhsv.org.au/oral-health-advice) کې ومومئ





ښه خوړئ

د بدن د ودې او ذهن لپاره صحي خواړه د غاښونو لپاره غوره انتخاب دي. هره ورځ د مغذي خوړو پراخه ډولونه خوړئ، په شمول دي:

- ميوې او سبزیجات
 - غلې او د غلې دانې لکه وریجې او ډوډۍ
 - غلې او د غلې دانې لکه وریجې او ډوډۍ د لبنیاتو محصولات لکه شیدې، پنیر او مستې، یا د اضافي کلسیم سره غیر لبنیاتي بدیلونه
 - هګۍ
 - غوښه او کب.
- د خوړو جوړونکي په ډیرو هغو ناشتو کې پوره پټوي چې ماشومانو ته په بازار موندل کېږي. د لږ پورې لرونکي محصولاتو غوره کولو لپاره د پاکټونو مقایسه کول.



ښه وڅښئ

د نل د فلورايد اوبه د خولې روغتیا لپاره غوره څښاک دی. په ښوونځي کې د اوبو سره د بیا کارونې وړ بوتل ډک کړئ.



ښه یې پاک کړئ

د غاښونو بورس کول هغه باکټریاوې پاکوي چې د غاښونو د خرابیدو لامل کېږي. د فلورايد د غاښونو کریم د غاښونو سطحې ترمیمولو کې مرسته کوي او غاښونه پیاوړي ساتي. ماشومان به تر اته کلنۍ پورې د غاښونو بورس کولو لپاره مرستې ته اړتیا ولري.

څرنگه بورس وکړو

ګام 1



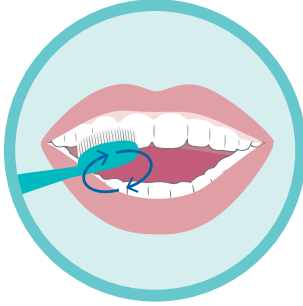
سهار او د شپې له خوب کیدلو څخه مخکې یې بورس کړئ.

ګام 2



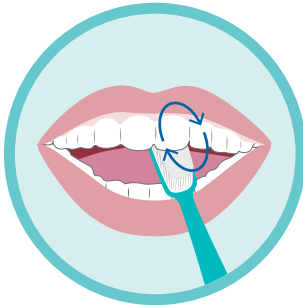
د غاښونو په نرم بورس باندې د نخود د دانې په اندازه د فلورايد غاښونو کریم وکاروئ.

ګام 3



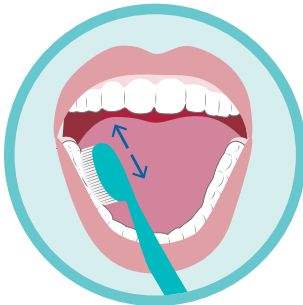
غاښونه بورس کړئ او د وریو په اوږدو کې په نرمو حلقو کې حرکت وکړئ. د بهرنۍ سطحو سره پیل وکړئ.

ګام 4



په داخلي سطحو کې یې تکرار کړئ.

ګام 5



د ژوولو په سطحو کې په نرمۍ سره مخ په وړاندې حرکت وکړئ. د بورس کولو وروسته، د غاښونو کریم توی کړئ، مګر په اوبو سره یې مه مینځئ.

ډاډ ترلاسه کړئ چې ټولې سطحې بورس کړئ: پورته او ښکته، کین او ښي، مخکې او شاته.