بۆچی ددانەکان کلۆر دەبن؟

ئەگەر مرۆڤ هەمو ڕۆژێک ددان فڵچە نەکات، چینێکی ئەستوور لە بەکتریا لەسەر ددانەکان درووست دەبێت. بەکتریاکان ترش درووستدەکەن کە ددانەکان دادەڕزێنن. بەکتریایەکی زۆر، بەتایبەتی لەناو دەمی ئەو کەسانەدایە کە زووبەزو خواردن یان خواردنەوەی شتێک شیرین دەخۆنەوە. ترشییەکە مینای ددانەکان دادەڕزێنێت – دەبێتە کلۆری.

بەکتریاکان پووکیش تووشی چڵککردن دەکەن بەشێوەیەک کە لەکاتی فڵچەکردندا دەئاوسێن وە خوێنیان لێدێت.

ئەگەر کارەسات هاتەپێش

ئەوە باوە کە منداڵ دەکەون وە زرمە لە ددانیان هەڵدەستێنن. پەیوەندی بە چاودێری ددانەوە بگرە ئەگەر خوێنیلێهات. ئەگەر ددانێک لەقبق، خواربو، بۆ ناوەوە چەقابو یاخود لەدەم کەوتەخوارەوە. ئەگەر دوودڵێت لەوەی ددانەکان زیانیان پێگەیشتوە، هێشتام هەر بۆ دڵنیایی پەیوەندی بە دکتۆری ددانەوە بگرە!

ددانێکی شیری کە کەوتبێت، هەرگیز مەیخەرەوە شوێنی خۆی!

گەر پرسیاری فرەت سەبارەت بە ددانەکانی منداڵەکەت هەیە، ئەوا بەخێربێیت بۆ تەلەفۆنکردن بۆ چاودێری گشتیی ددان!

لای ئێمە هەرکاتێک پێویستت بە ئامۆژگاری وەسووسەپێگەیاندن هەبێت وەریدەگریت – جا چ تەندروستی ناودەمی خۆت چ منداڵەکەت بگرێتەوە.
ئێمە ئاگامان لە ددانی هەموان دەبێت، بێگوێدانەتەمەن.

زیاتر لێرەدا بخوێنەوە:
www.folktandvardenskane.se

فڵچەیەکی بچکۆلەی نەرم بەکاربهێنە – جۆری باش لە دەرمانخانە یان دوکانی خۆراکفرۆشی هەن.

لێگەڕێ منداڵەکەت بە ددانی خاوێنەوە بخەوێت!

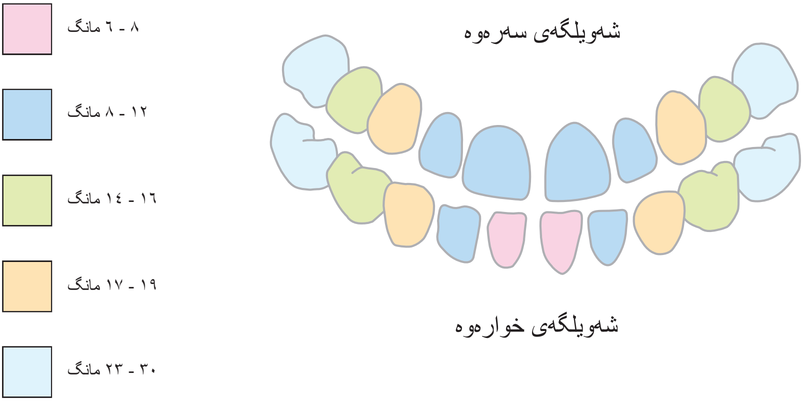
فلۆراید ددان بەهێزدەکات

فلۆراید مینای ددان بەهێزدەکات. فیچقێک کرێمی فلۆرایدی ددان بەکاربهێنە. بە ئەندازەی گەورەیی نینۆکی پەنجەتووتەی منداڵەکە. هەرئەوەندە یەکەم ددان سەریهەڵدا، دەست بە فڵچەکردنی ددانی منداڵەکەت بکە.

فلۆرایدی زیاتر بە شیوەی حەب (قورس) یان بنێشت لەلایەن دوکتۆری ددانەوە دەنووسرێن، ئەگەر منداڵەکەت پێویستی پێبو.

ئاوی بیری خۆت هەیە؟ گەر ئاوەکە بۆ شیرگرتنەوە یان خواردنەوە بۆ منداڵی بچکۆلە بەکاردەهێنرێت، دەبێت ئاوەکە شیبکرێتەوە. نووسینگەی شارەوانی یارمەتی پێشکەش دەکات.

چ کاتێک ددانی شیری سەرهەڵدەدەن؟



ددانی منداڵ

منداڵی بچووک ئاسانتر دووچاری کلۆری لە ددانیاندا لەچاو گەورەساڵاندا دەبن. خواردەمەنی/ خواردنەوەی زۆر بە شەکر، نوقوڵ وە ووردەخواردن مەترسی بۆ منداڵەکان زیاددەکات کە ددانیان کلۆربێت.

خواردن وە خواردنەوە

منداڵەکەت لەسەر ژەمەخواردنی ڕێکوپێک ڕابهێنە – سێ ژەمی سەرەکی وە دووئاوگیرکردن(نێوان ژەم). **مەهێڵە منداڵەکەت لە نێوان ژەمەکاندا سووکەخواردن بخوات – ددانەکان پێویستیان بە "پشوودانە" یەک تا دو کاژێر دوای خواردن وە خواردنەوە.**

منداڵەکەشت ڕابهێنە لەسەر ئەوەی کە تینوێتی بە ئاو بشکێنێت. شەربەت و ساردەمەنی بۆ "ئاهەنگ" هەڵبگرە – نەک هەمو ڕۆژێک!

پێدانی خواردنەوەی شیرین بە منداڵەکەت، گوشراوی میوە یان شیری مەمکەشووشە بە شەو مەترسی کلۆربوونی ددانی منداڵەکەت زیاددەکات، چوونکو ئەو شلە شیرینە ماوەیەکی درێژ لەدەمدا دەمێنیتەوە.

بیرت نەچێت کە کێک، مێوژ، سووکەخواردن وە نوقڵی جیڕ ماوەدرێژبە ددانەکانەوە دەنووسێن – شتی لەم بابەتە هەمو ڕۆژێک پێشکەش بە منداڵەکەت مەکە.

مەمکپێدانی پەیتاپەیتا، بەتایەبەت بەشەو، وەبەو منداڵانەی ددانیان هاتوون مەترسی کلۆربوونی ددانی منداڵەکە زیاددەکات.

فڵچەکردنی ددان

منداڵەکەت لەسەر فڵچەکردنی ددان ڕابهێنە کاتێک کە ددانە یەکەمەکان سەر هەڵدەدەن. منداڵ ناتوانن هەتاوەکو هەشت- دەساڵی، خۆیان ددانیان بەپێی پێویست بە باشی فڵچە بکەن یارمەتی منداڵەکەت بدە کە بەیانی و ئێوارە ددانی فڵچە بکات.

ڕوی جووین لە ددانە خرێکاندا فڵچەبکە – ددانەکان "حاڵاو بن" وە پێویستیان بە پاکژکردنەوەی بەوردی هەیە. فڵچەکردن بە جووڵانەوەی بچووک بە قەراغی پووکدا بکە، لەوێدا بڵخ کۆدەبێتەوە.

Sorani

هەندێک ئامۆژگاری
سەبارەت بە ددانی منداڵ

FOLK
TAND
VÅRDEN
SKÅNE