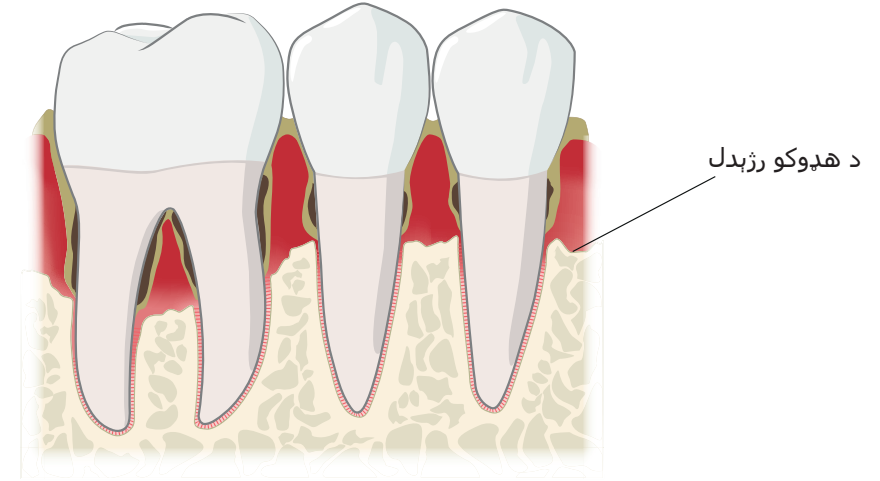


د غاښونو په هکله مشورې



د وړۍ تشه کي موجودې بکتریا پس له څه وخته کلکي شي او د غاښونو منگ وگرځي. يو څه وخت وروسته د غاښن گردچاپيره هډوکۍ ورژيري او د غورځېدو خطر پيدا شي. د دې لپاره چي د غاښونو غورځيدو مخه ونیول شي نو د غاښونو ډاکتر يا د پاکوالي متخصص د غاښونو منگ لري کولای شي.



د غاښونو چنچنيدو او غورځيدو مخه نيولو لپاره لاندینۍ گټورې مشورې په پام کي ونيسئ:

- هر سهار او شپه د فلور لرونکو غاښونو کریم سره غاښونه په احتیاط برس کوئ.
- څو څو ځلې خوړو څخه ډډه وکړئ. د دوو خوړو ترمنځ غاښونو ته دمه ورکړئ.
- وخت په وخت د غاښونو روغتيايي خدمتونو ته مراجعه وکړئ.

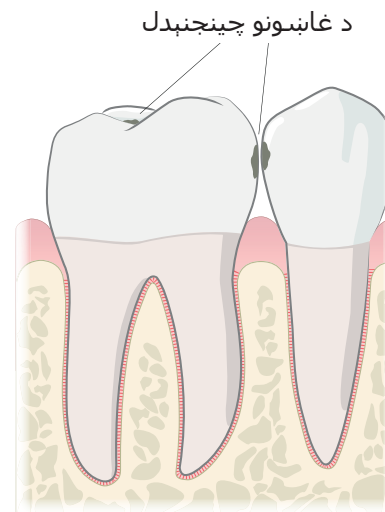
په سویډن کې د غاښونو روغتيايي خدمتونه

په سویډن کې د پیدایښت څخه تر ۹۱ کلنۍ پورې ټول کوچنيان او ځوانان په وړیا توګه د غاښونو روغتيايي خدمتونو ته لاسری لري. لویان باید د یوې ځانګړې لایحې له مخې د غاښونو روغتيايي خدمتونو لګښت ورکړي. زموږ په وېب پاڼه کې د غاښونو دکتور، د پاکوالي متخصص او دا چې د غاښ درد په وخت باید چیرې مراجعه وکړئ، په هکله مالومات شتون لري.

د غاښونو چينجيدل

د غاښونو سوري کېدل يانې په اصطلاح د **غاښونو چينجيدل** د بکتريا او خوړو له کبله پېښېږي. په خوله کې بکتريا تل موجودې وي او ډېر په آسانه د غاښونو پورې نښلي. په غاښونو باندې د بکتريا دا راز پوښ د پلاک په نوم ياديږي. هر ځلې چې بکتريا خوړو توکو ته لار پيدا کړي نو يو ډول تيزاب توليدوي کوم چې غاښونه رو رو رږوي. که غاښونه په وار وار د تيزابو دا ډول بريد لاندې راشي نو کيدای شي غاښونو کې سوري پيدا شي.

بوره د عادي خوراک او تر ټولو ډېر په خوړو مشروباتو، کلچو او شیرینيو په شمول په اکثره خوراكي توکو کې شتون لري. نو ځکه اړینه ده چې څو څو ځله خوراک په ځای د ورځې زیات نه زیات پنځه ځلي خوراک وشي او هر سهار او ماښام غاښونه برس شي.



که چیرې تاسې خواره مشروبات څښئ، کلچې او شیریني خوړئ نو د سهار، غرمې یا ماښام خوراک په وخت د نورو خوړو سره یو ځای یې وخوړئ. دوو خوراګونو ترمنځ تېرې کېدو په وخت ساده اوبه وڅښئ. که چیرې مو خوړو ته زړه وشي نو د خوړو توکو څخه پاکو ژاولو یا تابلیتونو څخه ګټه پورته کړئ کوم چې په غاښونو کومه اغېزه نه لري.

فلور

فلور یو داسې توکي دي چې غاښونه غښتلي کوي او د غاښونو چينجيدو خطر کموي. نو ځکه تل فلور لرونکي د غاښونو کریم څخه ګټه پورته کړئ. د فلور څخه د غاښونو دکتور یا د پاکوالي متخصص په مشوره په نورو ډولونو هم ګټه پورته کيدای شي.

د غاښونو غورځېدل

بکتريا همدا راز د غاښونو **غورځېدو** سبب هم ګرځي کوم چې زیاتره په لویانو کې لیدل کېږي. د غاښونو سستېدل مالومېږي نه خو د خطر یوه نښه یې دا ده چې د برس کولو په وخت غاښونه ویني کیږي.

په کوم ځای کې چې غاښ د وری سره نښتی وي هلته په اصطلاح یوه د وری تشه رامنځته کیږي. په نوموړې تشه کې کيدای شي بکتريا وده وکړي او په داسې حال کې بکتريا د برس کولو له لارې له منځه نه ځي. په دې حالت کې وری سره وګرځي، وپرسېږي او په آسانی سره ویني کیږي.

