Hammaskivi

- Hammaskivi on kovaa likaa, jossa on paljon bakteereita.
- Hammaskiven oireita ovat pahanhajuinen hengitys ja verenvuoto ikenistä.
- Jos hammaskiveä ei poisteta, voi seurata sairaus jossa hampaat irtoavat.

Hampaiden tarkastus

- Sinä et voi tietää, onko hampaasi terveet.
- Siksi on tärkeää käydä säännöllisesti hammas-tarkastuksessa.
- Aika hammashoitoon pitää varata itse.
- Koululaiset saavat ajan tarkastukseen kirjeellä kotiin.
- Alle 18-vuotiaiden hammashoito on ilmaista.

بەرد یاخود کلسی دان.

- بەردی دان پیسیەکە رەق بووە، کە بەکتریایەکی زۆری تێدایە.
- لە نیشانەکانی هەبوونی بەردی دان بۆنی ناخۆشی هەناسە و خوێن هاتنە لە پووکی دان
- ئەگەر بەردی دان پاك نەکرێتەوە، لەوانەیە دانەکان تووشی نەخۆشی بن و بکەون.

پشکنینی ددانەکان.

- تۆ خۆت نازانیت ئایا دانەکانت تەندروستن یان نا.
- لەبەر ئەوە بۆ هەموو کەسێك گرینگە کە بەشێوەیەکی مونتەزەم بچێت بۆ پشکنینی ددانەکانی.
- کات گرتن بۆ چارەسەری ددان دەبێت خۆت بیکەیت.
- بەڵام قوتابیان کاتی پشکنینیان بۆ دەگیرێت و بە نامە بۆیان دەچێتەماڵەوە.
- چارەسەری ددان بۆ کەسانی خوار تەمەنی ٨١ساڵان بە خۆراییە.

www.hel.fi/suunte

www.hel.fi/hammashoito/asiointi

Facebook: Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto

Youtube: Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto
خزمەتی تەندروستی دەم و دان لە شارەوانی هێلسنکی

www.hel.fi

Kuva: Virpi Velin • Taitto: Innocorp Oy • Paino: Next Print Oy 2019

Helsinki

Helsingin kaupungin suun terveydenhoito

خزمەتی تەندروستی دەم و دان لە شارەوانی ەێلسنکی

SORANI

Hoida hampaat itse

- Puhdas hammas pysyy terveenä.
- Pese hampaat puhtaaksi kaksi kertaa päivässä pehmeällä hammasharjalla ja hammastahnalla.
- 0–6-vuotiaille lapsille käytetään lasten hammastahnaa.
- Auta alle 10-vuotiasta lasta hampaiden pesussa.
- Hammashoitolassa opetetaan hampaiden puhdistus.

Syötkö liian usein?

- Hampaat kestävät noin 5–6 ruokailua päivässä (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala).
- Vain pienet vauvat tarvitsevat ruokaa useammin.
- Juo janoon vettä, se on terveellistä.
- Limonadit, mehut, karkit ja keksit ovat huonoja hampaille.
- Runsas sokerin käyttö voi rikkoa maitohampaat jo muutamassa kuukaudessa.
- Älä koskaan laita lapsen tuttipulloon mehua!
- Lopeta tutin ja tuttipullon käyttö 1–2-vuotiaana.
- Ksylitolipastillit ja ksylitolipurukumit ovat hyväksi hampaille.

Reikä hampaassa?

- Hampaiden pinnalle tarttuu bakteereita.
- Bakteerit aiheuttavat reikiä ja tulehduksia.
- Hampaiden bakteerit pääsevät veren mukana sydämeen ja muualle elimistöön, siksi suun ja hampaiden terveys vaikuttaa koko terveyteen.
- Hampaassa oleva reikä täytyy korjata.
- Kipeä hammas täytyy hoitaa nopeasti.

Ientulehdus

- Jos ikenestä vuotaa verta, kun harjaat hampaita, sinulla on ientulehdus.
- Ientulehdus parantuu kun harjaat hampaat puhtaaksi aamulla ja illalla.
- Puhdista myös hampaiden välit joka päivä.

ددانت کلۆر بووە؟

- بەکتیریا دەنوسێنە بان ددانەکانەوە.
- بەکتیریا دەبێتە مایەی کلۆر بوون و هەوکردن.
- بەکتیریاکانی ددانەکان لەگەڵ خوێندا دەچنە دڵ و ئەندامەکانی تری جەستەوە.
- لەبەر ئەوەیە کە تەندروستی دەم و دان کاریگەری هەیە بۆ سەر تەندروستی بەگشتی.
- ئەو دانەی کلۆر بێت دەبێت چارەسەر بکرێت.
- ئەو دانەی کە ئیشی هەبێت دەبێت زوو چارەسەر بکرێت.
- لە بنکەی کات گرتندا کات بگرە.

هەوکردنی پووك

- ئەگەر پووکی دانت خوێنی لێ هات، کاتیك کە بە فڵچە دەیشۆیت، ئەوە هەوکردنی دانت هەیە.
- هەوکردنی پووك کاتیك چاك دەبێتەوە کە بەیانیان و ئێواران دانەکانت بە فڵچە شۆرین پاك بکەیتەوە.
- هەروەها هەموو ڕۆژێك نێوانی دانەکانیشت پاك بکەرەوە.

ئایا زۆر زوو زوو خواردن دەخۆیت؟

- دانەکان بەرگەی ٥-٦ جار شت خواردن دەگرن لە ڕۆژێکدا (نانی بەیانی، نانی نیوەڕۆ، سووکە خۆراکی پاش نیوڕۆ، نانی ئێوارە و سووکە خوراکی درەنگانی ئێوارە.
- تەنها مندالی کۆرپە پێویستی بەوە هەیە کە زوو زوو خواردن بخوات.
- کە تینووت بوو ئاو بخۆرەوە، ئاو بۆ تەندروستی باشە.
- خورادنەوە گازیەکان، شەربەت، نوقڵ و بسکیت بۆ ددان خراپن.
- زۆر بەکارهێنانی شەکر لەوانەیە لەماوەی چەند مانگێکدا دانە شیریەکان بشکێنێت.
- بەهیچ شێوەیەك شەربەت مەخەرە مەمە شووشەی منداڵەوە!
- لە تەمەنی ١-٢ساڵاندا منداڵ لە مەمەی لاستیك و مەمەشووشە ببڕەوە.
- نوقڵی سلیتۆل و بنێشتی سلیتۆل بۆ ددان باشن.

خۆت خزمەتی دانەکانت بکە

- ددانی پاك تەندروست دەمێنێتەوە
- ڕۆژی دوو جار دانەکانت بە فڵچەی نەرم و ماجونی دان بشۆ.
- بۆ منداڵانی تەمەن هەتا ٦ ساڵان ماجونی دانی تایبەت بەکاردەهێنرێت.
- یارمەتی منداڵی خوار تەمەن ٠١ ساڵان بدە لە دان شۆریندا.
- لە بنکەی چارەسەری ددانادا خەڵکی فێری دان پاك کردنەوە دەکرێت.