

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.



Päivystysajat arkisin klo 14–21 ja la–su klo 8–21
puh. 09 310 49999

- Ajanvarauksessa vastaa automaatti, joka tallentaa puhelinnumerosi.
- Jos et ymmärrä mitä automaatti sanoo, odota että puhelu loppuu. Hammashoitaja soittaa sinulle takaisin samana päivänä.
- Alle 18-vuotiaiden hammashoito on ilmaista.

www.hel.fi/suunte

www.hel.fi/hammashoito/asiointi

Facebook: Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto

Youtube: Helsingin kaupungin suun terveydenhuolto

خدمت تندرستی دهم و دان له شارهوانی هیلسنکی

www.hel.fi

بەرد یاخود کلسی دان.

- بەردی دان پیسیه که رهق بووه، که بهکتریاپهکی زۆری تێدایه.
- له نیشانهکانی هه‌بوونی بەردی دان بۆنی ناخۆشی هه‌ناسه و خۆین هاتنه له پووکى دان
- ئەگەر بەردی دان پاک نه‌کرێتهوه، له‌وانه‌یه‌ دانه‌کان تووشی نه‌خۆشی بن و بکه‌ون.

پشکینی ددانه‌کان.

- تۆ خۆت نازانیت ئایا دانه‌کانت تهن‌دروستن یان نا.
- له‌بەر ئەوه‌ بۆ هه‌موو که‌سێک گرینگه‌ که‌ به‌شێوه‌یه‌کی مونتەزەم بچیت بۆ پشکینی ددانه‌کانی.
- کات گرتن بۆ چاره‌سه‌ری ددان ده‌ییت خۆت بیکه‌یت.
- به‌لام قوتابیان کانی پشکینیان بۆ ده‌گیریت و به‌ نامە بۆیان ده‌چینه‌ ماله‌وه‌.



کاته‌کانی ئیشکگری له‌ رۆژانی هه‌فته‌دا کاتژمێر ٤١ – ١٢ و
شه‌مه‌ – په‌کشه‌م کاتژمێر ٨ – ١٢
ت: ٩٩٩٩٤٠١٣٩٠

- له‌کات گرتندا ده‌زگایه‌کی ئۆتۆماتیک وه‌لام ده‌دانه‌وه‌ که‌ ژماره‌ ته‌له‌فۆنه‌که‌ت تۆمار ده‌کات.
- ئەگەر له‌ قسه‌کانی ده‌زگا ئۆتۆماتیکه‌ تۆ نه‌گه‌یشتیت چى ده‌لێت، لێگه‌ری تا ته‌له‌فۆنه‌که‌ ته‌واو ده‌ییت.
- دوا‌ی له‌ هه‌مان رۆژدا په‌رستاری ددان ته‌له‌فۆنت بۆ ده‌کات.
- چاره‌سه‌ری ددان بۆ که‌سانی خوار ته‌مه‌نی ٨١ سالان به‌ خورایه‌.

Helsinki

Helsingin kaupungin suun terveydenhoito

Kuva: Virpi Velin • Taisto: Innocorp Oy • Paino: Next Print Oy 2018



خدمت تندرستی دهم و
دان له شارهوانی هیلسنکی

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 hyviä hampaille.



خۆت خزمهتی دانه کانت بکه

- ددانی پاک تهنډروست دهمینډته وه
- پوځی دوو جار دانه کانت به فلچې نهرم و ماجونی دان بشو.
- بومندالانی تهمه هتا ۶ سالان ماجونی دانی تاپیت به کارده ټنډریت.
- یارمته منډالی خوار تهمه ۰۱ سالان بده له دان شوړیندا.
- له بنکې چاره سهری ددانا خه لکی وتری دان پاک کردنه وه ده کرت.



نایا زور زوو زوو خواردن ده خویت؟

- دانه کان بهرگه ۵-۶ جار شت خواردن ده گرن له پوځیدا (نانی به یانی، نانی نیوډو، سووکه خوراکي پاش نیوډو، نانی ټیواره و سووکه خوراکي درهنگانی ټیواره.
- تهنه منډالی کوری پنیوستی به وه هه یه که زوو زوو خواردن بخوات.
- که تینووت بوو ټاو بخوره وه، ټاو بو تهنډروستی باشه.
- خورادنه وه گازیه کان، شهرهت، نوډل و بسکیت بو ددان خرابی.
- زور به کاره ټنانی شهره له وانه یه له ماوه ی چنه مانگیدا دانه شیریه کان بشکینیت.
- به هیچ شیوه یه که شهرهت مه خره مومه شووشه منډاله وه!
- له تهمه ۱-۲ سالاندا منډال له مومه لاس تیک و مومه شووشه بیره وه.
- نوډلی سلیتول و بنیشتی سلیتول بو ددان باشن.

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 کلور بووه؟

- به کتیریا دهنوسینه بان ددانه کانه وه.
- به کتیریا دهنیه مایه کلور بوون و هه وکردن.
- به کتیریایکانی ددانه کان له گه ل خویندا ده چنه دل و نه ندانه کانی تری جه سته وه.
- له بهر نه وه یه که تهنډروستی دهم و دان کاریگه ری هه یه بو سهر تهنډروستی به گشتی.
- ټهو دانه ی کلور بیت دهنیه چاره سهر بکریت.
- ټهو دانه ی که ټیشی هه بیت دهنیه زوو چاره سهر بکریت.
- له بنکې کات گرتندا کات بگره.

هه وکردنی پووک

- ټه گهر پووک دانت خوینی لی هات، کاتیک که به فلچ ده بشویت، ټه وه هه وکردنی دانت هه یه.
- هه وکردنی پووک کاتیک چاک دهنیه وه که به یانیان و ټیواران دانه کانت به فلچ شوړین پاک بکته وه.
- هه روه ها هه مو پوځیک ټیوانی دانه کانیشت پاک بکهره وه.