

شفاهي روغتيا

مجموعي روغتيا ده



د خپلو غاښونو او وريو بڼه پاملرنه وکړئ

خپل غاښونه په ورځ کې دوه ځله د 2 دقيقو لپاره برش کړئ. د غاښونو برش کولو وروسته خپله ژبه برش کړئ. د غاښونو برش د نرمو ويښتانو سره وکاروئ او په نرمې سره برش وکړئ ترڅو ستاسو وريو ته زيان ونه رسوي. د غاښونو برش مه شريکوي. د غاښونو برش په هر 3-4 مياشتو کې بدل کړئ. د فلورايد غاښونو پيسټ وکاروئ. هره ورځ د خپلو غاښونو تر مينځ فلاس وکړئ. د تمباکو محصولاتو څخه ډډه وکړئ. د الکول کارول محدود کړئ. لږترلږه په کال کې يو ځل د غاښونو ډاکټر سره وگورئ. له پوره لرونکو خواړو او مشروباتو څخه ډډه وکړئ.

د سالمې خولې لپاره د تمباکو څخه ډډه وکړئ

د تمباکو کاروونکي د غير تمباکو کاروونکو په پرتله د وريو په ناروغۍ د اخته کېدو احتمال 2 ځله ډېر دی. د تمباکو کارول تر ډېر حده پورې د خولې د سرطان لامل کيږي. د تمباکو او الکول کارول يوازې د تمباکو يا الکول کارولو په پرتله خطر زياتوي. د تمباکو کارول غاښونه او ژبه داغې کوي؛ د خوند او بوی احساس کمزوری کوي؛ په خوله کې درملنه ورو کوي؛ او نورې ستونزې هم رامنځته کوي.

د خولې روغتيا ستونزې

کولی شي د جدي روغتيا

ستونزې رامنځته کړي لکه

د خولې سرطان، د شکرې

ناروغۍ، د زړه ناروغۍ،

او سټروک.



د شکرې ناروغي

ډاکټر ته مراجعه وکړئ ترڅو پوه شئ چې ایا تاسو د شکرې ناروغي خطر لری. د شکرې ناروغي په هرو 5 قضیو کې 1 د غاښونو له لاسه ورکولو لامل کیږي.

د بي کنټروله شکرې ناروغي کولی شي د وریو ناروغي رامنځته کړي.

د وریو ناروغي کولی شي د وینې د شکر کچه کنټرولول ستونزمن کړي.

ځینې خلک چې د شکرې ناروغي لري کولی شي لږ لعاب ولري چې د خولې د وچوالي لامل کیږي. لږ لعاب کولی شي د غارونو لامل شي. که خوله مو وچه وي:

○ پیرې اوبه وڅښئ او د بورې څښاک څخه ډډه وکړئ.

○ د لعاب جریان ساتلو لپاره له بورې څخه پاک ژاوله یا خواړه وکاروئ.

د زړه ناروغي او سټروک

سالم وری او غاښونه د سالم زړه، شریانونو او وینې رگونو لپاره مهم دي.

په هغه خلکو کې چې د وری ناروغي لري د زړه د حملې یا سټروک خطر له 2 څخه تر 3 ځله لوړ وي.

د وریو ناروغي په بدن کې پرسوب زیاتوي چې د شریانونو د تنگوالي لامل کیږي چې کولی شي د زړه حملې یا سټروک لامل شي.

د وریو ناروغي

د وریو ناروغي په وریو کې یو انتان دی او د غاښونو د پور (د باکټریا یو سخت پور) له امله رامینځته کیږي. د وریو ناروغي معمولاً درد نه لري خو په لویانو کې د ډېر حده پورې د غاښونو د زیان لامل کیږي. د ستونزو ځینې جدي نښې:

د اوريو سوروالی، پرسوب، نرموالی یا د وریو څخه وینه بهېدل.

هغه وری چې د غاښونو څخه لرې کیږي.

څښه ساه یا بد بوی.

په دایمي توګه خلاص یا جلا شوي غاښونه.

د غاښونو د یو ځای کېدو په طریقه کې بدلون کله چې خوراک کوئ یا په جزوي توګه د غاښونو په فټ کېدو کې بدلون.

ځینې فکتورونه چې د وریو ناروغي خطر زیاتوي:

د خولي ضعیف حفظ الصحه.

د تمباکو کارول.

جینیات.

کر غېرن غاښونه چې پاکول یې سخت وي.

امیندواري.

د شکرې ناروغي.

ځینې درملونه.

د میسوري د روغتیا او لوړ پورو خدماتو څانګه

د غاښونو د روغتیا دفتر • (573) 751-5874 • oralhealth.mo.gov

د EO/AA کار ګمارونکی: خدمتونه په غیر تبعیض اساس سره چمتو شوي. هغه کسان چې ګڼه دي، په اورېدلو کې ستونزه لري، یا د وینا معیوبیت لري کولی شي 711 یا 1-800-735-2966 ته زنگ ووهي.