



عمومي د غاښونو روغتيايي پاملرنه

دېره مهمه ده چې پر خپلو غاښونو غوره پام وکړئ او له ناروغۍ څخه يې وژغورئ

حفظ الصحة

دا مهمه ده چې خپلو غاښونو ته ښه پاملرنه وکړئ، تر څو وکولای شئ خپل غاښونه وساتئ او د ټول ژوند په اوږدو کې ترې ګټه واخلي. د غاښونو د برس کولو پر مهال سيستماتيک اوئ تر څو ټولې سطحې پاکې شي، د غاښونو د منځونو او شا په ګډون. د غاښونو د منځونو د پاکولو لپاره د غاښونو له تار يا برس څخه کار اخيستل کېږي. د خپلو غاښونو د حفظ الصحي له مسوول/ د غاښونو له ډاکټر سره وګورئ چې ستاسو لپاره کوم يو مناسب دی

د روغتيا د رياست سپارښتني

د غاښونو د برس (ppm NaF) د روغتيا رياست هر سهار او د شپې مهال له ډوډۍ خورلو وروسته له فلورايد کريم سره (1000-1500 کولو سپارښتنه کوي. د دې لپاره چې فلورايد په غاښونو کې کار وکړي، خپل غاښونو له برس کولو څخه وروسته مه مينځئ. داسې باور دی چې فلورايد د غاښونو کريم هغه وخت ستاسو پر غاښونو ډېر اغېز کوي چې تاسو يې پرېږدئ تر څو د زيات وخت لپاره پر غاښونو پاتې شي. ځينې ناروغان اضافي فلورايد ته اړتيا لري، د خپلو غاښونو د حفظ الصحي له مسوول/ د غاښونو له ډاکټر سره وګورئ چې ايا دا پر تاسو پلي کېږي که نه

د غذايي رژيم سپارښتنې

- په منظم ډول خواړه خورئ ځکه چې بدن د دې فرصت ته اړتيا لري چې بوره او باکټريا له خولې څخه بهر کړي. دا مهمه ده چې ستاسو غاښونه له خواړو او څښاکو څخه يوه وقفه واخلي، له اوبو پرته.
- د تندي پر مهال اوبه وڅښئ، همدارنګه کله چې د شپې پر مهال تېري شوی.
- په مکرر ډول د خواړو خواړو او څښاکو استعمال کولای شي د غاښونو د کنډوليو خطر زيات کړي.

د غاښونو د روغتيا د خدمتونو د قانون له اندي حقونه

له د ۱۸-۰ کلونو پورې ټول ماشومان په عامه غاښونو کلينيکونو کې د غاښونو وړيا درملنه لري، دا په ټولو درملنو باندې تطبيق کېږي پرته له دې چې د ارتودونټيسټ سره د ارتودونټيک درملني څخه

که تاسو په کور کې د پاملرنې حق لرئ يا په يوه اداره کې ژوند کوئ (له ۳ مياشتو څخه ډير)، تاسو هم د عامه غاښونو کلينيکونو کې د غاښونو وړيا درملني حق لرئ

له هغه کال څخه چې تاسو ۱۹ کلن شئ، تاسو د يوې مودې لپاره په کم قيمت کې د غاښونو درملني حق لرئ. د خپل نږدې غاښونو کلينيک سره وګورئ چې دا څومره وخت پلي کېږي. ځينې ناروغی ممکن تاسو ته د غاښونو درملني لپاره د کم قيمت حق هم درکړي. د خپل غاښونو حفظ الصحة / غاښونو ډاکټر سره وګورئ که دا ستاسو لپاره پلي کېدی شي