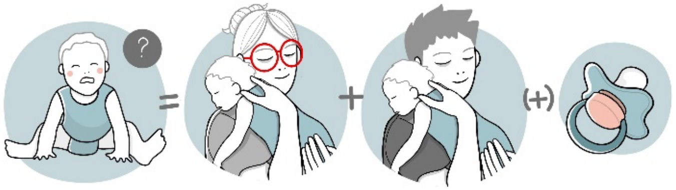
ህጻናት ዝበኽይሉ እዋናት

ውላድኩም እንተ በኸዩ፡ ግድን ጠምዩ ወይ ጸሚኡ ማለት ኣይኮነን። ሓደ ሓደ እዋን ምሕቋፍ፡ ናይ ወላዲ ኣቓልቦ ወይ ድማ ምጽዋትን ፍቕርን ደልዩ ክኸውን ይኽእል እዩ።



ቸቸቶን ኢድ ምጥባውን

ቸቸቶን ኢድ ምጥባውን፡ መንጋጋ ናይ ህጻን ብግቡእ ንኸይምዕብል ይገብሩ። ብተወሳኺ ኣስናኖም ውን ካብ ቦትኡ ንኽወጽእን፡ ዘይንቡር ኣቀማምጣ ከም ዝሕዝን ይገብሩ።

ስለዚ ቸቸቶን ኢድ ምጥባውን ኣብ ናይ ድቃስ ሰዓቶም ጥራሕ ክንጥቀመሎም ይግባእ።

ብኩባያ ምስታይ

ካብ ክልተ ዓመት ንደሓር ደቅና ብኩባያ ወይ ድማ ቆራዕራዕ (ናይ ማይ ጎማ) ክሰትዩ ክነስተምህሮም ይግባእ።
እዚ ድማ ንናይ ምውሓጥን ምዝራብን መስርሓ ናይ ህጻን የቃልል።

ጥጦን ቸቸቶን ኣብ መበል 2 ዓመት ናይ ህጻን ክነወግዶም ይግባእ!

ህጻናት ኣብ መበል ክንደይ ዕድሚኦም ናብ ክኢላ ናይ ስኒ ሓኪም ይኸዱን ኣስናኖም ይምርመሩን?

ብተመራጺ ኣብ መበል 2 ዓመት ወይ 3 ዓመት ናብ ክኢላ ናይ ስኒ ሓኪም ክንወስዶም ይግባእ። እንተ ተኻኢሉ ውን ቅድሚ እዚ ተገሊጹ ዘሎ ዕድመ ክኸውን ጽብቕ እዩ።

ብተወሳኺ' ውን ሓኪም/ዶክተር ናይ ውላድኩም ኣብ ግዜ መርመራ ወይ ድማ ክታበት ናይ ህጻን፡ ዘድሊ ሓበሬታ ንምክንኻን ቆሎ-ስኒ ዝምልከት ክህበኩም ይኽእል እዩ።

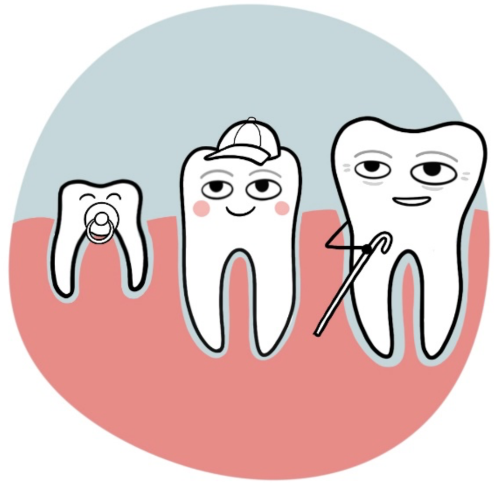
ኣድላይነት ኣብ ዝህልወሉ ድማ ናብ ክኢላ ናይ ስኒ ሓኪም ይሰደኩም።

Crédit illustration: LU.TH

ነዛ ብክሊኒክ ስኒ መንእሰያት (Clinique Dentaire de la Jeunesse) ዝተዳለወት ሓበሬታ ሓዘል ጥራዝ ንምርካብ ኣብዚ ዝስዕብ QR code (ኪው'ኣር ኮድ) ስካን ብምግባር ክትረኽብዋ ትኽእሉ።

ጥዕና ዘለዎምን ጽሬቶም ዝሓለዉን ቆሎ-ስኒ

ጥዕና ንምሉእ ሂወት ወይ ንዘልኣለም



Brochure élaborée par :

Dr. C. Hefti et Dr P. Carp, pédiatres
Dr L. Neveu, médecin-dentiste

Clinique Dentaire de la Jeunesse

T. 024/423.64.90 email : cdj@ylb.ch

Yverdon-les-Bains Jeunesse et cohésion sociale

ጥዕና ዘለዎምን ጽሬቶም ዝሓለዉን ቆሎ-ስኒ ንዘልኣለም!

ምኽንኻን ኣስናን ህጻናት ቆሎ-ስኒ ካብ ዝበቖሉሉ ምስ ዝጅምር፡ ንሙሉእ ሂወቶም ጥዕና ዘለዎ ኣስናን ይህልዎም።

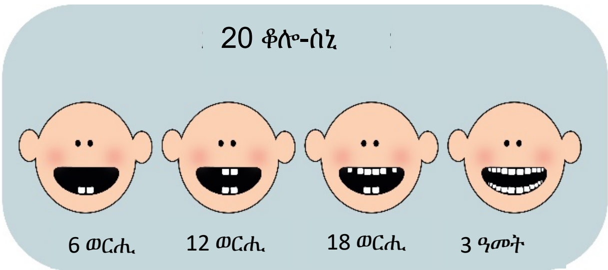
ምሕሳኽ ኣስናን ካብ ወለዶ ናብ ወለዶ ዝመሓላለፍ ወይ ዝወራረስ ኣይኮነን!

ግን ግቡእ ምክንኻን ዘይረኸበት ስኒ፥ ንኣብ ጎርቤታ ዝርከባ ኣስናን ክትልክም ተኽእሎ ኣሎ።

ኣብ ህጻናት ዝርአ ምሕሳኽ ኣስናን ከቢድን ብርቱዕን ቃንዛ ዘለዎ እዩ። እዚ ዓይነት ምሕሳኽ ኣስናን ኣብ ብዝሒ ጥጦ ጸባን ሽኮራዊ ዝስተን ዘዘውትሩ ህጻናት ይርአ።

ምብቋል ቆሎ-ስኒ ወይ ድማ ቀዳሞት ኣስናን ህጻናት

እታ ቀዳመይቲ ቆሎ-ስኒ ኣብ 6-8 ወርሒ ትበቁል። ክሳብ ህጻናት 3 ዓመት ዝገብሩ ኩሉን ይበቕላ። እተን ናይ መወዳእታ ቆሎ-ስኒ ከኣ



እተን ናይ መወዳእታ ቆሎ-ስኒ ከኣ ኣብ ከባቢ 11 ዓመት ናይ ቆልዓ ይጎርፋ።

ስኒ ምሕጻብ መዓስ ክጅመር ኣለዎ?

ምሕጻብ ኣስናን፥ ቆሎ-ስኒ ክበቖሉሉ ኣብ ዝጅምሩ ክጅመር ይግባእ!

ኣስናን ናይ ውላድኩም 3 ግዜ ንመዓልቲ ን2 ደቒቕ ዝኸውን ክሕጸብ ኣለዎ። ኣብ መሕጸቢ ስኒ ክንዲ ሓንቲ ፍረ-ዓተር ዝኸውን ኮልጌት ተጠቀሙ!

ድሕሪ ምሕጻብ ኣስናን ኣፍና ብማይ ምጉጽጓጽ ግዴታ ኣይኮነን። ነቲ ኣብ ኣፍና ዘሎ ጡፍ ምባል እኹል እዩ!

ምርጫ ናይ ኮልጌት

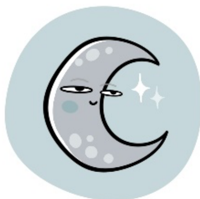
"fluoride" ንኣስናንና ካብ ምሕሳኽ ዝከላኸልን ተጻዋርነት ንኽህልዎም ዝገብርን እዩ። ስለዚ እቲ ትመርጽዎ ኮልጌት ምስ ዕድመ ናይ ውላድኩም ዝኸይድ ክኸውን ኣለዎ፡ መታን ምስ ኣስናኖም ዝመጣጠን “fluorine" ክህልዎ።

ንህጻናት ንጥቀመሉ ኮልጌት ካብ 0-6 ዓመት ዝብል ጽሑፍ ክህልዎ ይግባእ።

ቅድሚ ምድቃስካ/ኪ ብግቡእ ኣስናንካ/ኪ ምሕጻብ!

ንደቅኹም ጸባ፡ ሻሂ ወይ ካካዎ ዘለዎ ጡጦ ሂብኩም ኣይተድቅስዎም!

ኣስናኖም ኣብ ግዜ ድቃስ ይኹን ለይቲ ጽሩይ ኮይኑ ክሓድር ኣለዎ!



መስርሕ ምሕያኽን ምሕቃቕን

ባኒ ናይ ስገም (ጸሊም ባኒ)፡ ፍሩታታትን ፎርማጆን ነስናን የጠንክሩ።

ኣብ ንሕይኽሉ እዋን ብብዝሒ ምራቕ (ጥፍጣፍ) ይፍጠር። እዚ ምራቕ (ጥፍጣፍ) ነስናንና ይከላኸለሎም፡ መግቢ ኣብ ምጥሓን ይሕግዘም፥ ንናይ ምሕቃቕ መስርሕ ድማ የቃልል።

ስሩዕ፡ ዝተመጣጠነን፡ ጥዕና ዘለዎን ኣመጋግባ ንኣስናንና ኣገዳሲ እዩ።

ብዝሒ ምዝውታር ሽኮራዊ ነገራትን ሽኮራዊ መስተን ንምሕሳኽ ኣስናን የቃልዕ።

ወላዲ ናይ ጽቡቅ ኣብነት ኣርኣያ

ህጻን ይኹን ቆልዓ ናይ ወለዱ ኣካይዳን ተግባራትን ይደግም። ኣብ ኣመጋግባ ከይተረፈ’ውን ኣካይዳን ኣብነትን ወለዱ ይኽተል።

ስለዚ ከም ወላዲ ኣብ ግምት ከነእትዎም ዘለና ነገራት፡

- ማይ ምስታይ
- ድሕሪ ነብሲ-ወከፍ መኣዲ (መግቢ) ኣስናንና ብግቡእ ምሕጻብን፡ ንገለ ሰዓታት ኣብ ኣፍና ዝኾነ ንገር ከየእተና ምጽናሕን።
- ሽኮራዊ መግብን ሽኮራዊ መስተን ኣብ ፍሉይ እዋናት ማለት (ፌስታታት፡ በዓላት) ጥራሕ ክነዘውትር ኣለና።