

نهخۆشیه کانی

دهم و ددان

بو ئهوهی دهم و ددانیکی
تهندروستت هه بیئت

به ئاسانی ناسینی نهخۆشیه کان
بههوی زانیارییه کانی پزشکی خیزان



منتدی اقرأ الثقافی

للکتب (کوردی - عربی - فارسی)

www.iqra.ahlamontada.com

د. صدیقه خدمت

و. د. فهراهاد مهحمود نادر

به ئاسانى ناسىنى نه خوشيه كان به هوئى
زانيارىيه كانى پزىشكى خيزان

نه خوشيه كانى دهم وددان

بۇ ئه وهى دهم و ددانىكى تهن دروستت هه بىت

نوسىنى

دكتور صديقه خدمت

ماموسى يارىده دهرى به شى نىدودونىك - كولىرى بزىسكى ددان
زانكوى رايبارىيه پزىشكىه كانى ناران

وه رگيرانى

دكتور: فه رهاد مه حمود نادر

به كالورىوس له نوزدارى و
به شهركه رى دهم وددان



پىندا چونه وهى

دكتور: فلاح عبدالله هه ورامى

بىسپورى به شهركه رى شه بىلگه و روو

الحسن الرتم

- ❁ ناوی کتیب: نهخوشیه کانی دهم و ددان
- ❁ نویسنی: دکتوره صدیقه خدمت
- ❁ وەرگیرانی: دکتور فههاد محمود نادر
- ❁ پیداجوونهوی: دکتور فهلاح ههورامی
- ❁ چاپ و دیزاین: ناوهندی راگه یاندنی ئارا
- ❁ نهخشه سازی بهرگ: ئومید محمد قهره داغی
- ❁ ژ. سپاردن: (۱۱۰۵) ای سالی ۲۰۰۷
- ❁ تیراژ: (۱۰۰۰) دانه
- ❁ نوبه ی چاپ: به کهم سالی ۲-۸

پیشکشہ شاہ:

* بہرِ وحی کو چکر دووی باو کم
* بہدایکی بہرِ یز و خوشہ ویستم کہ
تہنہا ہاو کارم بووہ
* ہاوسہری بہرِ یز و خوشہ ویستم

زۆر سوپاس بۆ..

* بەرپز مامۆستاو دلسۆزم دکتۆر فەلاح ھەورامی
کە ئەرکی پیدچوونەوہی ئەم وەرگپراوہی گرتە
ئەستۆ ..

* بەرپز دکتۆر عبدالفتاح ھەورامی کە
ماندوو بوونیکى زۆرى کیشاوہ بۆ بەئەنجامگەیاندى
ئەم بەرھەمە ..

* ھەموو ئەو بەرپزانەى کە ھاوکارىيان کردووم
ئەگەر بەتەنہا وشەيەکیش بوویت ھانى دابم
لەسەر وەرگپران و تەواوکردنى ئەم بەرھەمە .

* بەرپز کاک جلال خاوہنى کۆمپانىاي شاملۆ بۆ
پیداویستی پزیشکی ددان.

پیشه‌کی نوسهر

سهرنجدان و لیکۆلینه‌وه‌کان دهریانخستوه که نه‌وه‌خۆشانه‌ی که زانیاری ته‌واویان له‌بواره‌جیاوازه‌کانی نه‌خۆشی خۆیان هه‌یه، توانای به‌رگریکردن و، ده‌ستی‌شان‌کردن و چاره‌سهرکردن‌یان ئاسانه‌وه‌ و ده‌بنه‌یاریده‌ده‌ریکی باش بۆ پزیشک و پزیشکی دهم و ددان .

له‌لایه‌کی تره‌وه‌ ئه‌وه‌ ده‌زانی که باش‌ترین رینگه‌ی به‌ر به‌ره‌کانی له‌گه‌ڵ نه‌خۆشی رینگرتنه‌ له‌بلا‌وبوونه‌وه‌ و ته‌شه‌نه‌کردنی نه‌وه‌خۆشی یه، بۆ رینگرتیش پێویستی به‌ناسینی ته‌واوی نه‌خۆشی یه‌که‌ هه‌یه .

له‌به‌ر هه‌مان هۆ من پێم وایه که نه‌ندامانی کۆمه‌له‌ی زانیاری زانکۆکان له‌سهر‌وو نه‌وه‌ی که‌فیرکردن و به‌روه‌ده‌کردنی فیرخو‌وازان، وه‌پیدانی نه‌نجامی لیکۆلینه‌وه‌ و راپۆرته‌کانی خۆیان له‌سیمنا‌رو کۆنگره‌کاندا له‌ده‌ره‌وه‌وه‌ ناوه‌وه‌بۆ ده‌رچوانی زانکۆ و سهرکه‌وتوان پێویسته هه‌ندێ له‌کاتی خۆیان بۆ رۆشن‌بیرکردنی خه‌لک به‌زمانیکی ساده‌ دا‌ین بکه‌ن. نه‌م کتیه‌ش مشتیکه‌ له‌خه‌رمانی نه‌وه‌هولانه‌ له‌پێت‌او به‌دییه‌تانی نه‌وه‌ ئاما‌ج‌ه‌دا وه‌ دانه‌وه‌ی نه‌وه‌ قه‌رزه‌ی خه‌لکی نیشتمانه‌که‌م که‌لای منه . له‌م کتیه‌دا هه‌ول دراوه‌هه‌موو زانیارییه‌ گه‌رنج و سو‌دمه‌نده‌کان له‌بواری پزیشکی دداندا به‌ش‌یه‌یه‌کی ساده‌ و وردو به‌کورتی شی‌بکرتیه‌وه . هیوادارم جی‌ی سهرنج و سو‌د بێت بۆ هه‌موو ئاره‌زوومه‌ندانی بواری پزیشکی ددان، وه‌ به‌هۆی تییینی و سه‌رنجه‌کانی خۆتان یارمه‌تیده‌رم بن له‌چاک‌ترکردنی نه‌م به‌رهممه‌ له‌چاپه‌کانی داها‌تو‌ودا .

دکتۆر صدیقه‌ خدمت

مامۆستای یاریده‌ده‌ری کۆلیژی پزیشکی ددان

زانکۆی زانیارییه‌ پزیشکی به‌کان - تاران

پیشه کی وەرگیر

کاتیک که سەرئجم دەدا لەناو خەلکدا بەگشتی دەمینی کهوائەو زانیاری یانە ی دەربارە ی نەخۆشییەکانی دەم و ددان وە چۆنیتی پاکوخواوین راگرتنی دەم و ددان وەخۆپاریزی لەو نەخۆشییانە هەیه زۆرکەمەو وە ئەوەش که هەیه زۆریە ی هەلەهەو لە کهسانیکەو وەریدەگرن که هیچ زانیارییەکی ئەوتۆیان لەپزیشکی دداندا نیەو پسپۆری ئەو بوارەنن. وە زانیارییەکان دەماو دەم دەگەنە خەلک.

لەبەر ئەوە کاتیک چوو مە کۆلیژی پزیشکی ددان خولیایی ئەو هەلەهەو لەهەزرمدا دروست بوو که چۆن بتوانم بەنوسینیک ئەو هەلەهەو لەهەزری خەلکی دەربارە ی نەخۆشی دەم و ددان وە خۆپاریزی لەو نەخۆشییانە راستیکەمەو. تاکاتیک که لەپیشانگایەکی کتیب دا ئەم کتیبەم بەرچاو کەوت که بەزمانی فارسی بوو لەنوسینی دکتۆرە (صدیقیە خدمەت) مامۆستای یاریدەدەر لە کۆلیژی پزیشکی ددان - زانکۆی زانیارییە پزیشکییەکانی تاران نیت دەستم کرد بەوەرگیرانی بەلام بەداخەو هەبەر هۆکاری نابوری نەتوانرا لەکاتی خۆیدا دوای تەواو بوونی وەرگیرانی بەجەپ بگەیهنریت. نیتەش که ئەم بەرەمە بەزمانی شیرینی کوردی لەبەر دەستی نێو ی بەرێزدایە هیوادارم توانییتم که خەزمتیکی بچوک بەگەلە کهم بکەم هیوام وایە که بپیتەجی سەرئنج و سود بۆ هەموو خەلک ئەوەشی که رەخەم لیدەگرت با بەشیو ی زانستیانە بیت تاو هەکو نەگەر کرا ئەمە کۆتا کارم نەبیت. وە لەهەرکەم و کوریک داوای ئی بوردن لە نوسەر و خۆیتەران ی بەرێز دەکەم چونکه هیچ کەسێک بی هەلە نیە.

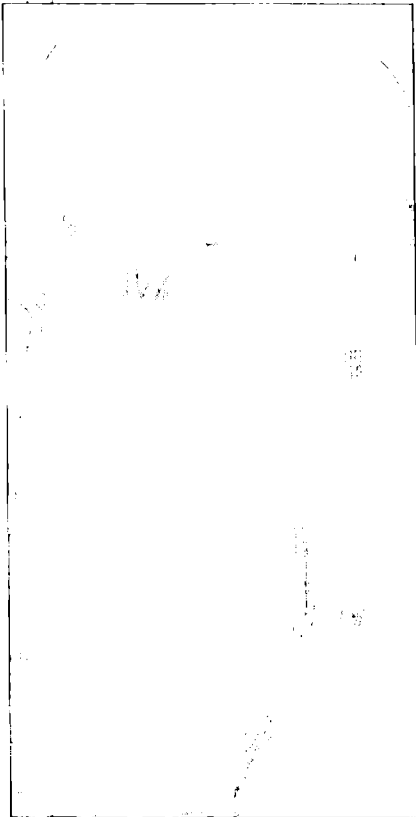
د. هەرهاد مەحمود نادر

بە کالۆریۆس لە نوژداری و نەشتەرگەری دەم و ددان

هەلەبجە ی شەهید

به شای به کم

تاشنا بوون به پیکهاتهی ددان



پیکهاتهی ددان:

به شیوهیه کی گشتی همددانیك له دوو بهش پیکدیت:

۱. تاج

۲. رهگ

۱. تاج: نهوبهشهی ددانه که له ناو دهمدا دیاره.

پیکهاتهی تاج: تاجی همددانیك له دهرهوه بوّ ناوهوه له سیّ چین پیکدیت

(أ) مینا (ب) عاج (ج) کرۆک

أ- مینا: نهوچینهی تاجه که له دهمدا دهرده کهویت وه رهقترین

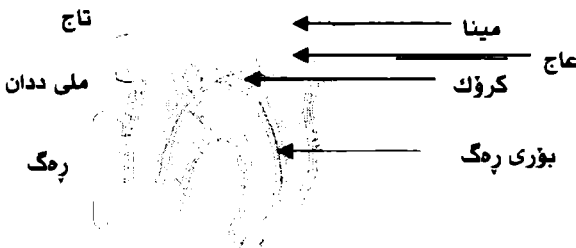
شانهی لهشی مرۆقه، له ئیسک رهقتر وههتره.

ب- عاج: شانیهیه کی رهقه که له ژیر مینادایهوله دهمدا دهرناکهویت.

۲. رهگ: نهو بهشهی ددانه که له ناوئیسکی شهویلگه دایهوله دهمدا

دهرناکهویت، پرووی ئیسکی شهویلگه به پوک داپوشراوه، له بهر نهوه

رهگی ددان له ژیر پوک و ئیسکی شهویلگه دایه.



پىكپاتەى رەگى ددان:

ھەر وەك تاج رەگى ددانىش لە دەرەوہ بۆ ناوہوہ لە سى چىن پىنكديت

ا- چىمەنتۆ ب- عاج ج- كرۆك

ا- چىمەنتۆ: برىتتە لە چىنى دەرەوہى رەگى ددان كە دەكەوتتە ئىسكى شەويىلگەوہ.

ب- عاج: ئەو چىنەى رەگى ددانە دەكەوتتە نىوان چىمەنتۆ و كرۆكى ددانەكەوہ عاجى رەگ وەك عاجى تاج واىە و درىزەوہ بووى عاجى تاجە

ج- كرۆكى ددان: شانە يەكى نەرمە و ھەلگىرى مولولەى خوین و دەمارى ددانە، لە ناو بۆشايەكى بارىك و ناسكدايە لە ناوہراستى ددانەكەدايە، ئەم بۆشايە لە تاجەوہ دەست پىدەكات و تا كۆتايى رەگ درىز دەپتەوہ. دىوارە كانى ئەم بۆشايى يەلە تاج و رەگدا بە شىوہەكى يەكسان عاج پىكى دەپتت. لە زاراوہى پزىشكى دداندا بە كرۆك دەوترت پەلپ pulp.

بهشی دووهم

ددان چۆن دادهخوریّت و
کلۆر دهبیّت



لهو به دوا دا چونانه ی کله بواری پزیشکی دداند کراوه دهر کهوتوو که له ناو ده می هموو که سیکدا ته نانه ت نهوانهش که دهم و ددانیان ده شون ددانیک یان چهند ددانیکی کلور ده بئیریت .
گه لیک هۆکاری جیاواز له پشت کلور بوونی ددانه کانه وهن که گرنگزینی نهوانهش میکرۆب و شه کره مه نیه کانی :

رۆلی قه تماغه ی میکرۆبی له کلور

بوونی ددانه کاند:



چهند خوله کیک دوا ی شۆرینی دهم و ددان هموو رووه کانی ددان به توئزالتیکی ته نک له پرۆتین که له ناو لیکدایه داده پۆشریت که له زاراوه ی پزیشکی دداند پی ی دهوتریت pellicle پیلیکلهش به خیرایی ده که ویتسه بهر هیرشی

میکرۆبه کانی ناو دهم هه ندی لهم به کترایانه ماده به ک دروست ده کهن که به هۆیه وه زیاتر به رووی پیلیکله که وه ده لکین و قه تماغه یه کی میکرۆبی دروست نه کهن خیرایی دروست بوونی قه تماغه ی میکرۆبی له تا که جیاوازه کاند وه له کاته جیاوازه کاند جیاوازه وه هۆکاری وه ک پاک و خاوتینی ناو دهم، جووری خوراک، چۆنیتی ریزبوونی ددانه کان له ناو دهمدا، جوته ی زمان و گوپ ، کۆنه ندانی بهرگری لهش، جوته ی لیک، وه هه ندیکی ترکاریگه ریان هه یه له سه ر دروست بوونی .

نەخۆشییەکانی دەم و ددان

بۆ ئمۆنە جولەى زمان و گوپ و هاتو چۆى لىك تا رادەبەك مىكرۆبەكان لەسەر رووى ددانەكان كەم دەكەنەوه. لەبەر ئەوه كە لە كاتى خەودا جولەى زمان و گوپ كەمە هاتوچۆى لىك كەم دەبیتەوه هەروەها دەردانى لىك لەلایەن لىكە رۆژنەكانەوه كەم دەبیتەوه لە كاتى خەوتندا بەهۆى هۆكارە فىسۆلۆجىيەكانەوه لە بەر ئەوه قەمغەى مىكرۆبى خىراتر دروست ئەبێت و بۆ ماوەبەكى زىاتر لە سەر رووى ددانەكان دەمىنیتەوه.

بەكتىراى (مىكرۆبى) كلۆرى زا بۆ مانەوهيان پىوستيان بە هەندى شوینەوارو بەزى تايبەت هەبە، شۆردنى دەم و ددان بە شىوێهەكى بەردەوام مانەوهى بەكتىركان دەخاتە مە ترسێهوه و دەبیتە هۆى لەناوبردنى ئەو شوینەواره لەبارە كە بۆ بەكتىركان پىوێستە.

رۆلى شەكەرمەنەيهكان لە دروست بوونى كلۆرى دداندا:



زۆرەبى ئەومىكرۆبانەى كە لە ناو دەمدان دەتوانن شەكەرمەنەيهكان شى بکەنەوه لە بەرھەمى ئەو شى بوونەوهیە سوود وەر گرن، یەكێك لەو ماددانەى كە لە نەخجامى ئەم شى بوونەوهیە دروست ئەبێت بریتى یەلە جۆرێك لە ترشەمەنى كە رۆلى سەرەكى لە كلۆر بوونى دداندا دەبىنێت و ئەم ترشەمەنایانە شانە سببى یەكانى ددان شى دەكەنەوه و بەم شىوێهە ددان كلۆر دەبیت.



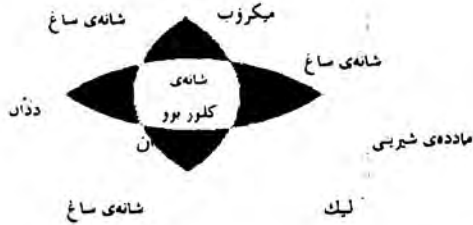
ژماره‌ی ژمه خوراکیه کانی شه‌کره‌مه‌نیه‌کان:

لیکۆلینه‌وه جیاوازه‌کان له بواری نوژداری دهم و دداندا ده‌ریان
 خس‌تووه که‌زیاد کردنی ژماره‌ی ژمه‌کانی خواردنی زیاتر ده‌یته هۆی کلۆر
 بوونی ددانه‌کان وه‌ک له زیاتر خواردنی شه‌کره‌مه‌نیه‌کان ریژه‌ی شه‌کره‌مه‌نیه‌کان
 له چه‌ند ژمه‌میکه‌ی که‌متر دا، بو‌غونه خواردنه‌وه‌ی ریژه‌یه‌کی زۆر له‌چا له ژمه‌میکدا
 که‌متر ده‌یته هۆی کلۆر بوونی ددانه‌کان وه‌ک له خواردنه‌وه‌ی که‌متر له‌وه
 ریژه‌یه‌ی سه‌ره‌وه به‌لام به‌چه‌ند ژمه‌میک له‌روژنیکدا. نه‌مه جگه له‌وه‌ی خواردنی
 شیرمه‌نی که ژماره‌ی ژمه‌کانی خواردنی شه‌کره‌مه‌نیه‌کان وه کاتی خواردنیان له
 ریژه‌ی خواردنیان له‌هه‌ر ژمه‌میکدا گرن‌گه‌ه، له‌به‌ر نه‌وه زیاد کردنی ژماره‌ی
 ژمه‌کانی خواردنی شه‌کره‌مه‌نیه‌کان وه‌ک (نه‌و جو‌ره چکل‌یتانه‌ی که به‌دهم و
 ددانه‌وه ده‌چه‌سپین، شیرینی تر) ریژه‌ی کلۆر بوونی ددانه‌کان زیاد ده‌کهن.

کاریگه‌ری هه‌ندی هۆکاری تر له کلۆر بوونی دداندا:

جگه له میکرو‌ب وه شه‌کره‌مه‌نیه‌کان هۆکاری تر هه‌ن که بروینه‌ر یان
 زیاد‌که‌ری کلۆر بوونی ددان،
 هه‌ندی له‌وه هۆکارانه بریتین له‌(شویتی ددان له ده‌مدا، چۆنیتی ده‌ره‌اتن و
 وه‌ستانی له‌ ناو ده‌مدا، خیرایی هاتوو‌چۆی لیک، قه‌باره‌و پیکه‌اته‌ی لیک،
 کۆنه‌ندامی به‌رگری له‌ش، بو‌ماوه‌ی)، به‌هۆی لیکۆلینه‌وه له‌م هۆکارانه بۆمان
 ده‌رده‌که‌ویت که بۆچی له‌ تاکه جیاوازه‌کاندا له هه‌مان کاتدا وه هه‌مان خۆراک
 ده‌خۆن به‌لام ریژه‌ی کلۆر بوونی ددان هیشتا جیاوازه به‌شۆیه‌یه‌کی گشتی
 ده‌توانین هۆکاره‌کانی دروست بوونی کلۆر بوونی ددان له‌م وینه‌یه‌ی خواره‌وه‌دا
 روون بکه‌ینه‌وه.

نەخۆشپىيەكانى دەم و ددان



هۆكارەكانى كلۆر بوونى ددان يەك ھەنگاوى گرنىگ لە پىشكىرى كلۆرى
ددان رىنگرى يە لە كۆبوونەوەى نەم هۆكارانە.



كلۆر بوونى ددان لە تەنیشە رووہ كانهوہ

به شای سییهه

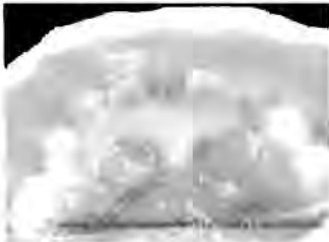
نهخوشییه کانی پووک



له زۆر بهی تا که کاندای گۆران له باری قهماغه که دا روونه دات (گۆران له باری ترشی و تفتی) که هۆکاری نیشتی خویه کانی کالیسیۆم و فسفۆرن له سه ر رووی قهماغه که ئهم خویانهش له ناو لیکدا هه ن، به م شیوه یه کلس دروست نه ییت. هه ندی میکروۆب به دروست کردنی ماده ی نه ندای له دروست بوونی کلسدا به شداری ده که ن.

هه و کردنی پوک (پوکه سو):

کاتیک قهماغه ی میکروۆبی و کلس له لیواری پوک دروست نه ییت، پوک توشی هه و کردن ده ییت، نه مهش ده بیته هوی نه وه ی که له کاتی ده م و ددان شۆریندا به



فلجه و ده رمان خوین به ربوون روو بدات له زاراوه ی پزیشکی دداندا پی ی ده وتريت (gingivitis).

نەخۆشییەکانی دەم و ددان

نەخۆشی پوک چۆن پەرە دەسینیت؟

کاتیک کە کلس دروست بوو بە نا سانی بە هۆی فلجەووە لانابریت وە لەلایەکی ترەووە نەم کلسە دەبیتە هۆی کۆبوونەووی زیاتری بە کۆریاکان لە سەر رووی ددانەکان بەم شێوەیە نەخۆشی پوک پەرە دەسینیت.

هە ندى لەو هۆکارانەى دەبنە هۆى پەرەسەندنى پوکە سۆ بریتین لە:

۱- نەخۆشیە کۆنەندامیەکان وەك شەکرە.

۲- هەندى دەرمان وەك دای فیناییل های نتوین (فینی توین) کە لە

چارەسەری پەرکەمدا بە کار دیت.

۳- هەندى بۆرمۆن وەك پروجیستۆن کە لە کاتی سڤ پریدا زیاد دەکات.

هەندى بروایان وایە جگەرە کیشان و قەلەقی پوکە سۆ زیاد نەکن.

پوکە سۆو کاریگەری لەسەر لەق و لۆقی ددان:

لەگەڵ دروست بوونی قەمغەى میکروبی و کلس وە سەردان نەکردنى نەخۆش بۆلای پزیشکی دەم و ددان بۆ مەبەستى لابردنى کلسى نیشتو لەسەر رووی ددانەکان و چاک بوونەووی پوکە سۆ ، پوکە سۆ دەبیتە پوکە سۆیەکی درێزخایەن بەتێپەر بوونی کات بەشیک لە شانەکانی پوک لە ناو دەچیت ئەمەش دەبیتە هۆی ئەو هۆی کە پوک کە ناسایی پێویستە بە رووی ددانەکەووە بچەسپیت لى جیا بیتەووە ، نەگەری زیاتر دروست بوونی قەمغەى میکروبی و کلس لە سەر رووی رەگى ددانەکان.



بەزىاد بوونی کلس و جیابونەووی پوک لە رووی دانەکان لە ئەنجامی پەرچە کرداری سۆ وە بەرگری لەش بە هۆی بوونی میکروبی وە چالاک

بوونی کۆنه‌ندامی بهرگری له‌ش. ئیسکی چوار دهوری ددانه کان له ناو ده‌جیت و له نه‌نجامی نه‌مه‌ش ددانه‌کان له‌ق ده‌بن.

وه‌ره‌می سکپری:



وه‌ره‌می سکپری وه‌ره‌میک و به‌رزبونه‌وه‌یه‌کی شانیه‌ی پوکه که به شیوه‌یه‌کی بلاو له مانگی سی‌یه‌می سکپریه‌وه‌تا‌کۆتایی سکپری ده‌بیری. نه‌م وه‌ره‌مه له‌وانه‌یه له نه‌نجامی په‌رچه‌کرداری خیرا به‌رامبه‌ر لێ‌دانیه‌کی هێواش

و موزوعی دروست بیته. له کاتیکدا که به‌رزبونه‌وه‌که گه‌وره‌بوو وه‌رووی چه‌ند ددانیه‌کی دا‌پۆشی و له‌کاتی نان خواردندا نازار دروست بکات پیوسته‌له‌ کاتی سکپریدا به‌ نه‌شته‌رگه‌ری لابریت. به‌لام نه‌گه‌ر نازاری دروست نه‌کرد له‌ کاتی نان خواردندا ده‌توانریت نه‌شته‌رگه‌ریه‌که دوا‌ی ماوه‌ی سکپری نه‌نجام بدریت. چونکه‌له‌ زۆریه‌ی حالته‌ته‌کاندا وه‌ره‌مه‌که بو‌خۆی دوا‌ی مندا‌ل بوون له‌ ناو ده‌جیت یان زۆر به‌چووک ده‌بیته‌وه‌ و لا‌بردنی ئاسانه‌ر ده‌بیت.

به شى چوارهم

چۆن له كلۆر بوونى ددان

وه

نه خوشيه كانى پوك ريگري ده كهين؟





بەرچاۋ کردنی پاك و خاوتی دەم و ددان بە ناسانی دەتوانین لە كلۆر بوونی ددانەكان و نەخۆشیە كانی پوك رێگری بكەین. هەر وەك چۆن لەبەشی دووهمدا وتمان هۆكاری سەرەكی دروست بوونی كلۆر بوونی ددان و نەخۆشیە كانی پوك قەتەغە ی میکروبیە. ئەگەر لە كاتی گونجاودا بەشیوەكی زانستیانه قەتەغە میکروبیە كە لابەین لەسەر رووی ددانەكان ئەوا ددان و پوكی كی ساغ و تەندروستمان دەبێت.

ئەم كارەش بەبەكارهێنانی فلچەو دەزووی ددان دەبێت، لەبەر ئەوە بۆ ئەوەی پوكی تەندروست وە ددانێكی بێ كلۆرمان هەبێت پێویستە ئەم دوو خالە رچاۋ بكەین:

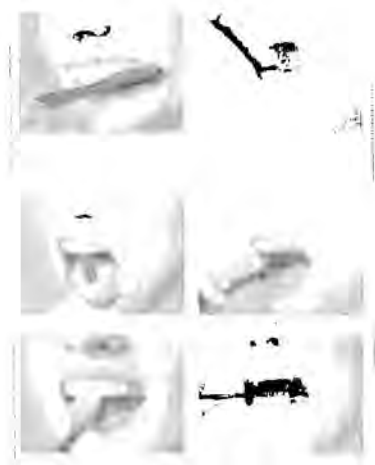
- ۱- بەشیوەكی رێك و پێك و بەردەوام دەم و ددان بە فلچە و دەرمان بشۆین.
- ۲- بەشیوەكی رێك و پێك و زانستیانه و بەردەوام دەزووی ددان بە كار بهێنین.

چۆنیتی بەكارهێنانی فلچە دەم و ددان:

ئەگەر لە ئاوتەدا سەیری ددانەكانی خۆت بكەیت دەبێت هەر ددانێك پێنج رووی هەیه:

- ۱) رووی زمان: رووی ناووەوەی ددانە كە لەلای زمانەوێه.
- ۲) رووی لیۆ یان گوپ: رووی دەرەوێ ددانەكانە كە لەلای لیۆ و گوپدایه.
- ۳) رووی برەر یان هارەر: ئەو رووی ددانە كە بۆ برین یان هارینی خۆراك بەكار دێت.
- ۴، ۵) رووی نیوان ددانەكان هەر ددانێك لەم لاوه دوو رووی هەیه كە بە دوو ددانەكە ی ئەم لاو لای خۆیەوه نوساوه.

نه خوشبیهه کانی دهم و ددان



ماوهو کاتی شۆردنی دهم و ددان:

رووی ۱، ۲، ۳ به هۆی فلنجه و معجون وه رووی ۴، ۵ به هۆی دهزروی ددانهوه پاك ده كریتهوه. پێویسته نهوه بزانیته كه شیوهی شۆردنی دهم و ددان به فلنجهو دهрман زۆرگرنگزه له برو ژمارهی جاره كان . له بهرنهوه شۆردنی دهم و ددان به فلنجهو دهрман دهیته ماوهیهکی دیاریکراو بخایه نیت و ههروا بهههله شهیی نهیته . له پزشکی ددانه که داوا بکه دوا ی بینی دهم و ددانه کانت شیوهی دروست و زانستیانهی دهم و ددان شۆردنت فیر بکات . لیره دا شیوهی دروست و زانستیانهی شۆردنی دهم و ددان که به نزیکی له ههموو نهو که سانه دا که پوکی ته ندروستیان ههیه به کار دیت پتان ناشنا ده کین :

سه ره تا پێویسته نهوه بزاین که ددانه کانی سه ره وه خواره وه به جیا بشۆرین ، ههروه ها پێویسته له بهشی دوا وه وهی ددانه کانی سه ره وه یان خواره وه دهست بکریته به شۆردنی ددانه کان . له سه ره تا دا سی ددانی دوا وه وه پاشان سی ددانی تر بهم شیوهیه سی ددان سی ددان بهردهوام ده بین تا کۆتایی له هه ر جارێکدا ته نها



یهك پرووی ددانه كان ده شۆریت، واته پئویسته هەر شهویلگه یهك سی جار بشۆریت سی پرووی جوین، زمانی، لیو و گوپ.

کاتی شۆردنی دهم و ددان به فلچهو دهرمان له پرووه کانی زمان و لیو و گوپ تاله کانی فلچه که پئویسته به گوشه ی ۴۵ له سهر تهوه ره ی دریزی ددانه که له شوینی به یهك گه بشتنی ددان و پوک، سه ره تا به جوله ی خیراو کورت ماوه بۆ پیشه وه و دواوه وه بۆ ماوه ی ۲۰ چرکه پرووی ددانه که بشۆریت پاشان به هۆی جوله ی موچی دهست تاله کانی فلچه که پرووه و پرووی جوین و بره ره ده بهین. بۆ شۆردنی پرووی جوین و بره ره پئویسته تاله کانی فلچه که به شیوه یه کی ستونی له سهر پرووه که بوهستن پاشان بۆ ماوه ی ۲۰ چرکه له سهر پرووه که بۆ دواوه وه پیشه وه ده جولیتریت.

له ماوه ی ۲۴ کاتزمیڤردا چهند جار پئویسته دهم و ددان به فلچهو دهرمان بشۆریت؟

ههروهك پرووغان کرده وه که مه بهست له شۆرینی دهم و ددان بریتی به له لابرندی قهماغه ی میکروبی و ماده ده شیرینی مه نه یه کان له سهر پرووی ددانه کان. ژماره ی ئهو جارانه ی که پئویسته دهم و ددان بشۆریت په یوه سه ته به جزری خۆراکی تاکه که وه. نه وه پروون بوه ته وه که نهوانه ی ژهمه خۆراکی زیاتر یان شیرینی زیاتر ده خۆن پئویسته زیاتر دهم و ددان یان بشۆن به فلچه و دهرمان. باشترین کاتی گونجاو بۆ شۆرینی دهم و ددان شهو پیش خهوتنه تاوه کو ئهو قهماغه میکروبییه ی که له ماوه ی رۆژدا دروست بووه لابریت، نه گهر نه مهش بکریته خوو ئهوا کارێکی چاکه. به لأم باشتر وایه که دوا ی ههر ژهمیک یان خواردنی شیرینی دهم و ددان بشۆریت.

نەخۆشییەکانی دەم و ددان

هەرۆك چۆن لە باسی كلۆرى دداندا وتمان كە لە كاتى خەودا بەهۆى كەم بوونەوهى جولەى زمان و گوپ و هاتوچۆى ليك قەتماغەى ميكروپى زووترو خيراتر دروست ئەبێت و كاتىكى زياتر ميكروپەكان لەسەر رووى ددانەكان دەمىنەوه لەبەر ئەوه هەندى پييان وايە كە بەيانى پاش لە خەو هەستان و پيش نان خواردن دەم و ددان پيوستە بشۆرێت. هەندىك لە نوژدارانى دەم و ددان ناماژە بەوه دەكەن كە شۆردنى دەم و ددان پاش نان خواردن چاكترە .

هەرچۆنىك بێت دوو كاتى گونجاو بۆ شۆردنى دەم و ددان بریتىن لە:

(١) شەو پيش خەوتن .

(٢) بەيانى پيش يان پاش نان خواردن.

ئەگەر بەشپۆهەكى زانستيانە لەم دوو كاتەدا دەم و ددان بەفلتچەو دەرمان بشۆرێت وە دەزووى ددان بە كار بەتيريت ، ئەوا ئەگەرى دروست بوونى كلۆرى ددان ونەخۆشى پوك زۆر كەم دەبێتەوه .

وە باشترين كات دواى ئەم دوو كاتە دواى نان خواردنى نيوەرۆيه .

شۆردنى دەم و ددان بەشپۆهەكى زانستيانە چەند كاتى دەوێت:

ئەگەر بەشپۆهەكى گشتى ژمارەى ددانەكانى مرۆڤ بە ٣٠ ددان دابنێن

(ژمارەى ددانەكانى هەميشەى مرۆڤ سى و دوو ددانە كە بریتىن لە ٦ ددانى خړپى

گەرۆه ٤ ددانى خړپى بچوك ٢ ددانى كەلبە ٤ ددانى برەر بۆ هەر شەويلگەيهك)

لە ژير رۆشناى ئەوهى كە هەر ٣ ددان بەيه كەوه دەشۆرێت لە بەر ئەوه لە هەر

روويه كدا بە ١٠ قوناغ جى بەجى دەكرێت هەر قوناغەش ٢٠ چركەى دەبى

پىچىت $10 * 20 = 200$ چركە يەكێك لە رووهكانى ددانەكان پاك دەبێتەوه .

کهواته بۆ شۆرینی تهواوی ددانه کان که ۳ روویان ههیه ۳*۲۰۰=۶۰۰
چرکهی دهویت که ده کاته ۱۰ خولهک.



گرنگی به کارهینانی دهزووی ددان:

بهم شیوهیه شۆردنی دهم و ددان بههۆی فلچه و
دهرمانهوه تهناهی سێ رووی ددانه کان پاک ده کاتهوه بۆ
پاککردنهوهی تهنیشته رووه کانی ددان ده بێ دهزووی
ددان به کار بهیتریت (برینی به له دهزوویکی ناویشمی تابهت که له
دهزووی به کار هینرا له درووماندا جیاوازه) ده بێت له وه دلتیابین که
گرنگی به کار هینانی دهزووی ددان ههچی له شۆرینی دهم و ددان به فلچه و
دهرمان که مێر نی یه.

له بهر نهوهی کرۆکی ددان له تهنیشته رووه کانهوه تزیکره ،له لایه کی
تریشهوه بههۆی نهوهی که ددانه کان له تهنیشته بهیه که وه نوساون له وانیه
ساوه به کی زۆر کلۆری ددان هه بێت و بهیتهوه به بێ نهوهی پی ی
بزانریت. له بهر نهوه هه چهنده ددانه که له روو کاردا ساغ دیاره بهلام له وانیه
له ناکاودا نازار ههستی پی بکریت، به هۆی گهیشتی کلۆری بۆ ناو کرۆکی
ددانه که.

جا له بهر نهوه پیش شۆردنی دهم و ددان به فلچه و دهرمان پتویسته
تهنیشته رووه کان بههۆی دهزووی ددانهوه له ههموو نهو پارچه ورده
خۆراکانهی که چونهته نیوان ددانه کانهوه پاک بکریتهوه و قهتاغه میکرۆبییه کان
لابریت، پاشان به فلچه و دهرمان دهم و ددان بشۆریت.

له پان فلچه و دهرووی ددان به کار بهیئت نهوا ده توانیت گیراوهی ناو و خوئی به کار بهیئت، نهم گیراوهی ناو و خوئی یهش ده توانریت له مالموه ناماده بکریت بهم شیوهیه، یهك كهوچکی چا خوئی ی چیشته ده کریته ناو یهك پهرداخ ناوی کولای ساردهوه بوو پاشان بو دهم و ددان شووردن به کار دههتریت غه رغه ره ی یی ده کریت.



چۆنیتی به کارهینانی دهرووی

ددان:

دوو کۆتایی دهزووه که به دهووی پهنجهی ناوه راستی ههر دوو دهستان دهپنجین پاشان دهزووه که به هزی پهنجه گهوره و پهنجهی شایه توومان ده بریتسه نیوان ددانه کانهوه دنوسرینریت به رووی ته نیشتی ددانه کانهوه و پاک ده کریتهوه.

به شس پینجهم

نهخوشییه کانی شانهی ناو دهم



زۆر بهی نهخۆشیه ههناوییه کان گۆزراڤنکاری له ناو دهمدا دروست دهکهن بۆ
 نمونه نهخۆشیه کانسی خۆین یان نهخۆشی زینده کردارییه کانسی لهش وهك
 قیتامینهکان، یان تیک چوونی هۆرمۆنی دهبنه هۆی ههندی زیان له ناو بۆشایی
 دهمدا. ههروهها ههندی نهخۆشی بهشیویهکی هاوبهش له شانیهی دهم و پستندا له
 ههمان کاتهدا یان پاش ماوهیهکی کهم دروست دهییت. ههندی نهخۆشی
 بهشیویهکی سههرهکی له ناو دهمدا ناتهواوی دروست دهکهن.
 لێرهدا ههندی لهو نهخۆشیانهی که له ناو دهمدا روودهه که زیاتر له ناو
 خهلكدا باوون باس دهکهن: -

ئاگره (برینی ناو دهم و سههر لێوه کان) Aphthous ulcer :



زۆر بهی خهلك له وانیه چهندن جار
 توشی ئەم برینه بووین. ئاگره لهوانیه لهههر
 تهممهتیکدا دروست بییت، له ناو چینی ئاقرهتاندا
 زیاتره وهك له ناو پیاواندا شوینی
 ئاگره ٭ له سههر لێوه کان، شانیهی ناو دهم وهك زمان، مهلاشو و پوک ٭.

پیش دهر کهوتنی برینه که و تهشه نهکردنی زۆر جار شوینی برینه که
 ههلهدهوشی و دهکرتهوه نازاریکی کهم دروست دهکات لهم کاتهدا به
 سهیر کردن شوینیکی بچوکی سور ههنگهراو بهدی دهکریت، دوو تا چل
 وهشت کاتژمیر دواتر برینه که دهرده کهوی، که خالیکی سی له ناوهراستی
 برینه کهدایه به چواردهوری نهو خاله سی یهدا ناوچهیهکی سور ههنگهراوی
 ههلتاوساو دهییریت.

نەخۆشییەکانی دەم و ددان

بنکەى برینە که زەر دە، زۆر جار چەند برینیک پیکهوه دەبن، یان لە دەمدا بە شیوهیهکی بلاو دەبیسرێن. ئەم برینانە زۆر بە ئازارن و بەهۆی هەر بزویتهریکەوه وەک خۆراک خواردن یان دەم و دان شۆردن تەنانهت قسە کردنیش نازارە کهی زیاد دەبێت.

ناگرە سێ جۆری هەیه نەو جۆرهی که زۆر بلاووه دوای ۱۰ تا ۱۴ رۆژ بۆ خۆی ناسایی چاک دەبیتەوه، هیچ ناسهواریکى لى به جى نامییت، ئەم برینە لەوانەیه دووبارە یان چەند بارە سەر هەلدا تەوه، بۆ ئۆنە مرقفی وا هەیه لە سالیکیدا چەند جار توش دەبێت. قەبارەى برینی ناگرەى ناسایی بچوکه لە سانتیمیک کەمتر، بەلام لەهەندى کەسدا لەوانەیه برینی گەورهى ناگرە که قولییه کی زیاتری هەیه پەیدا بێت و بەشیکى زیاتری شانەى ناو دەم داگیر بکات ئەمەش پاش چاک بوونەوه ناسهوار بە جى دەهیلێت .

ئەم جۆره برینانە لەوانەیه چەند هەفتەیهک بمیننەوه و کرداری خواردن و قسە کردنی نەخۆشە که نارەحەت بکەن، تا ئەو رادهیهی که نەخۆشە که ناچار بە خواردنی شلەمەنیه کان بکات.

هۆکار:

لەر استیدا هۆکاری درووست بوونی ئەم برینانە لەناو دەمدا بەتەواوەتی نەزانراوه، بەلام لەم دووایه دا لیکۆلەرەوه کان وای بۆ دەچن که ئەم برینە بەهۆی تیکچونی کۆئەندامی بەرگریهوه درووست بێت.

لەمیژوه هەندى هۆکار دانراوه بەهۆکاری یاریدەدەر لەدرووست بوونی ئەم برینانە:



۱- بۆ ماوهى: له كەسانىڭدا كە داىك و باوكيان دووچارى برىنى ناگره بوون رېژەى تووش بوون بەم برىنە زياتره وەك له وانەى كە باوك ودايكيان دووربوون لەم نەخۆشە .

۲- كەمى ھەندى مادە له خویندا وەك ناسن، فیتامىن بى B۱۲.

۳- ئەو نە خۆشانەى كە بە شىوہەكى بەردەوام و بەك لە دوای يەك تووشى برىنى ناگره دەبن پتويستە شىكارى خوین و پىنكەتە كانى بۆ بكرىت وەك (ناسن، B۱۲)، وە بونى ھەندى نەخۆشى كۆنەندامى ھەرس

۴- ھەستىارى (ھەساسىيەت) بۆ ھەندى خۆراك

۵- پالتەرى دەروونى و شلەژان

چارەسەر:

ئەونەخۆشانەى كە بەردەوام بە شىوہەكى يەك لە دوای يەك تووشى برىنى ناگره دەبن پتويستە سەردانى پزىشكى پىسپۆرى نەخۆشە كانى ناو دەم يان پىسپۆرى نەخۆشە ھەناويە كان بکەن تا وەكو لىكۆلئىنەوہى تەواو بكرىت بۆ ديارى كەردنى ھۆكارى توشبوونيان بە برىنى ناگره بە شىوہەكى بەردەوام، ھەروەھا لەوانەى پزىشكى پىسپۆرى ھەستىارى بتوانىت ھۆكارە كەى ديارى بكات كە نە خۆشە كە بەچى خۆراكىڭ ھەساسىيەتى ھەبە.

ئەو ەروون بوو ەتەوہ كە نەخۆش پتويستە لە خواردنى ئەو خۆراكانەى كە ھەساسىيەتى پى ھەبە خۆى پارىزىت. پزىشك يان پزىشكى دەم وددان بۆ كەم كەردنەوہى نازارى نەخۆش سوتانەوہى برىنە كە لە وانەى دەرمانى سركەر وەك لىدۆكايىن يان دەرمانى چارەسەر كەر وەك مەرھەم (ھەتوان) بۆ نەخۆشە كە بنوسن .

نهخۆشیه کانی دهم و ددان

چاکزه نهخۆشه که کاتی برینه که ی له قوئای گه شهیدایه نازارو سوتانهوی زۆره خوی له خواردنی نهو خوراکانه ی مادهی بزویتهر وهک (بههارات، خوی، لیموندوزی) یان تیدایه پاریزیت. مالتی جیلتی سرکه ره لهسه برینه که پیش نان خواردن نازار و سوتانهوه تا رادهیه کی زۆر کهم ده کاتهوه.

تامیسک (herpes):

کاتیک نهه برینه دروست ده بیت نیشانه سه ره تابه کانی بریتین له سوتانهوه، وه ره میکی بچوک له ناوچه ی سوتانهوه که، پاشان بلقی زۆر بچوک له پال یه کتر دروست نه بیت لهسه لئو و پیستی ده وره بهری لئو، پاشان بلقه کان ده ته قن و برینیکی رووکاری به نازار دروست نه بیت.

هوکار:

هوی دروست بوونی تامیسک جوړیک فایرۆسه. یه کهم جار توش بوون بهم فایرۆسه له ته مننی مندالیدا ده بیت. له زۆربه ی حاله ته کاند، یه کهم جار توش بوون بهم فایرۆسه دوچار ی هیچ کاریگه ریه کی خرابی ناشکرای ناکات. به لام له ناو خانه کانی شانیه ده ماردا به ناچالاکی ده مینه وه، کاتی که بوار ره خساو شوینه وار له بار بوو چالاک دهن و کاریگه ری خراب و زیان به خش دروست نه کن.



تامیسی سمر لیو

برینی تامیسك به ئاسایی لهو كهسانه دا دهینرئ كه له تهمهنی مندالیدا توشی ئهم جۆره فایرۆسه بووبیتن و ههنگری فایرۆسه كه بن ،

ههرجهنده لهوانهیه نهخۆشه كه له تهمهنی مندالیدا ههستی به توشبوون بهم جۆره فایرۆسه نه کردبیت. ههروهها دهبی ئهوه بزانیست كه ههموو نهو كهسانه ی ههنگری ئهم فایرۆسه ن ههرج نیه توشی برینی تامیسك بن. ههندی هۆكاری یارمهتیدهه كه دهبنه هۆی گهشه سهندنی برینی تامیسك:

۱- نهخۆشیه سۆ، تاداره كان

۲- ههلامهت

۳- بۆماوهیه کی درێژ خایه ن بهر تیشکی خۆر كهوتن (تیشکی سهروو

وه نهوشه یی)

۴- سوړی مانگانه ی نافرته

۵- پهستانی دهروونی

نهخۆشیه کانی دهم و ددان

نهخۆشنی کهروویی (کاندیدیاسس)

هۆکاری ئەم جوړه نهخۆشیه جوړی زیندهوهری مایکروۆسکۆبی یه که ناسایی له دهمی زۆربهی کهسه ساغه کانیشدا ههیه کاتیک بههزی کاریگهری ههندی هۆکاری جیاواز یان گۆرانی باری ناو دهم ژماره ی ئەم جوړه زیندهوهرانه زیاد ده کات ئەم نهخۆشیه دهرده کهویت.

هۆکار:

ههندی هۆکار ریخۆشکهه دهبن بۆ پهیدا بوونی ئەم نهخۆشیه:-

- ۱- به کار هینانی دهرمانی نهنتی بایۆتیککی بههیز [Anti biotic]
 - ۲- به کارهینانی له رادهبهدهری گیراوهی ناودهم شۆردن دژی میکروۆب
 - ۳- وشکی ناو دهم
 - ۴- تاقمی ددانی دهستکرد وه نهو تهل وشتومه کانهی له ددان راستکردنهوه دا به کار دین.
 - ۵- کیشانی جگهره ی له رادهبهدهر.
 - ۶- به کارهینانی ماددهی کوارهنتی.
 - ۷- تیشکی ئیکس که به کار دیت بۆ چارهسهر له ناو چهی سهر و مل.
 - ۸- جوړه کانی نهخۆشیه لاواز کهره کان وهک (شه کره، شیر پهنجهی خوین، کهم خوینی).
 - ۹- لاواز بوونی کۆنه نامی بهرگری لهش.
- ئهم نه خۆشیه له تازه بووه کان و به سالاجووه کاندا زیاتره و په دهدهستی، ههروهها له کاتی سکپری دا نه گهری دهر کهوتنی ئەم نهخۆشیه زیاتر ده بیت.



جوړه کانی نه خوښی که پرووی (کاندیدیاسس):

نه خوښی که پرووی کاندیدياسس له نا و شانہ کانی دەمدا بەچەند جوړی جیاواز
دەردە کەویت که بریتین له: -

۱- بۆقژە Thrush :

نەخوښی بۆقژە بە شپۆه‌ی پەلە‌ی سپی له تەنیشت یەك یان بلاو له شویتی
جیاوازی ناو دەمدا دەردە کەویت و نازاریان نیه، ئەم پەلانه بە توندی
بە شانە‌ی ژێر خوڤانه‌وه نەنوساون له بەر ئەوه بەناسانی دەتوانریت
راجمالتریت.

دوای لابردنی ئەم پەلە سپیانه شانە‌یه‌کی بەرزوه بوو یان هەندی جار
برینکی نیمچە قول دەبیرئ. له منداڵه شیرەخۆره کاندای ئەم نەخوښی یه
زیاتر دەردە کەویت. هەرچەند هیچ گرفتیک بۆ منداڵ دروست ناکات
بەلام چاکتر وایه منداڵه که بیهین بۆ لای پزیشکی پسرپوری منداڵان
تاوه‌کو نه‌گەر پتویست بکات دەرمانی چاره‌سەری بۆ بنوسریت.
له رابردوودا وایریان دە‌کرده‌وه که هه‌وکردن به هۆی که پرووی
کاندیدياسس ته‌نھا به‌شپۆه‌ی بۆقژە دەردە کەویت بەلام ئەمرو شپۆه‌ی تری
ئەم نەخوښی یه دۆزراوه‌توه که له خواره‌وه باسیان ده‌کەین:

۱- نەخوښی که پرووی پوکانه‌وه‌ی له‌پر (Acute Candidial Atrophy):

(بچوک بوونە‌وه‌ی شانە‌یه‌ك به‌هۆی بچوک بوونە‌وه‌ی خانە‌کانی یان کەم

بوونە‌وه‌ی ژماره‌ی خانە‌کانی که پسی دەوترئ پوکانه‌وه Atrophy)

ئەم نەخوښی یه زیاتر له که‌سانیکدا دەبیرئ دژه زنده‌گی (Antibiotic)

به‌هێز به‌کارده‌هێنن. ئەم حاله‌ته‌پیتجه‌وانه‌ی بۆقژه‌یه که برینه‌که‌بنکه‌یه‌کی سپی
رەنگی هەیه‌ شانە‌ی توشبوو هه‌و(سو) ده‌کات و سور دە‌بیته‌وه و نازاریکی

نەخۆشییەکانی دەم و زمان

بەهیزی دەبێت. زۆربەی کات زمان توشی ئەم نەخۆشییە نەبێت کە سوتانەووی زمانی لەگەڵدا بەکارهێنانی گیراوی دەم شۆری دژە میکروب بە پێژەیهکی زۆر ئەم نەخۆشییە دەدروست ئەکات .

۲- نەخۆشی کەرپوویی ھایپر پلاستیکی درێژخایەن: Leukoplachia

ئەم جۆرە نەخۆشییە یە وەك بۆقژە بنگەکی برینە کە سببی یە، بەلام بە ئاسانی بە ھۆی مالتینەووە بەھەر شتێک لاناچیت لەبەر ئەووی گەرەوێە. ئەم نەخۆشییە زۆرتر لەو کەسانەدا دەبێت کە تیکچۆنی کۆئەندامی بەرگری یان ھۆرمۆنیان ھەیە. ھەست کردن بەسوتانەووە و کزانەووە، بۆنی ناخۆشی ناو دەم لە زۆربەیی ئەو کەسانەدا کە توشی ئەم نەخۆشییە بوون دەبێت. جگەرە کێشانی لەرادەبەدەر ھۆکارێکی تەشەنە سەندنی ئەم نەخۆشییە یە.

۳- نەخۆشی کەرپوویی پوکانەووی درێژخایەن:

ئەم نەخۆشییە بەشیووی پارچە شانەیی ھەوکردووی بلاو لە ناوشانەیی دەمی نەخۆشدا کە ددانێ دەستکردیان ھەیە (تاقمی تەواو یان نیو تاقم) دەبێت. نەخۆشییە کە زیاتر لەشەویلگەیی سەرەووەدا دەبێت لەوانەیی قلیشانی گۆشەکانی لیوی لەگەڵدایت. لەوانەیی ئەم نەخۆشییە بۆماووی چەند سالتیک لەزێر ددانە دەستکردەکاندا (تاقم) بێت و ھیچ کاریگەرێیەکی خرابیی بۆ نەخۆشییە کە نەبێت. ھەندئ جار نەخۆشە کە نازارو کزانەووی دەبێت و سەردانی پزیشکی دەم و ددان دەکات. ئەم نەخۆشییە زۆربەیی جار بەھۆی رانەگرتنی پاکوخواوینی دەم و ددان و تاقمە کەووە دەبێت یان شلبوونی تاقمە کەووە دەبێت ھەندئ لەپزیشکە لیکۆلتەرەووەکان کە مېوونی فیتامین بی (Vit. B) بەھۆکارێکی تری ئەم نەخۆشییە دەزانن.



چاره سهر:

چاره سهری هموو جوره کانی نهم نه خوشیه بریتیه له به کارهینانی دهرمانی دژه کهروو که به شیوهی بهرهمی جیاواز ههیه وهک (قهتره، حهب، کریم، مهلههم) به کارده هیتنرین له ژیر رینمای پزیشک یان پزیشکی دداندا.

بۆنی ناخۆشی ناو دهم

نه گهر چی ناتهوای کۆنه ندای ههرس، گورچیله، هه ناسه دان، خوین، هۆرمۆنه کان، به دخۆراکی ده توانن هۆکاری دروستبوونی بۆنی ناخۆشی ناو دهم بن، به لام گرنگرتین هۆکاری پهیدا بوونی بۆنی ناخۆشی ناو دهم بریتیه له رانه گرتنی پاکو خاوتی دهم و ددان و توشبوون به نه خوشیه کانی پوک و کلۆری ددان.

ههروه ها کۆبوونه وهی ورده خۆراک و میکروۆب له نیوان بهرزو نرمی و که له بهری زماندا ده توانن هۆکاری دروستبوونی نهم بۆنه ناخۆشه بن. به شیوهیه کی بهردهوام به هۆی لیکه خشانی زمان له گهڵ خۆراک و مه لاشو ددانه کانی پیشه وهی شه ویلگهی سهر وه توێژالتی روو کاری زمان داده خوریت وه به خانهی نوی جی ده گیریته وه. هاتو چۆی ناو له دهمدا رووی سهر وهی زمان پاک ده کاته وه، کاتیک که جوولهی زمان کهم ده بیته وه به هۆی نه خوشی یان نازاری دهمه وه، توێژاله روو کارییه لیبه کانی زمان له سهر رووی زمان دهمیتنه وه وه له گهڵ پاشماوهی خۆراک و میکروۆب بۆنی ناخۆشی دهم په ییداده کهن.

نەخۆشییەکانی دەم و ددان

چارەسەر:

زۆربەى خەلك بۆ نەمانو لابردنى ناخۆشى بۆنى دەم ھەلدەستن بەجوينى بىشت يان بە كارھىتانی ھەبى تام خۆش، ئەگەر چى ئەم ماددانە بۆماوھىەكى كەم ناخۆشى بۆنى دەم ناھىلن لەگەل ئەوھشدا لەبەرئەوھى پىكھاتەى ئەم ماددانە شەكرى تىدايە ھۆكارىك دەبن بۆ كلۆرى ددان زياتر بوونى بۆنى ناخۆشى ناو دەم.

لەبەرئەوھ باشزىن رىنگا بۆ چارەسەرو لابردنى بۆنى ناخۆشى ناو دەم برىتييە لەسەردانى پزىشكى دەم و دانو چاكردەنەوھى ددانە كلۆربووھەكانو لابردنى كلسو چارەسەرى نەخۆشییەكانى پووك، پاشان فېربوونى رىنگەى زانستى شۆردنى ددانەكان بەبەكارھىتانی فلچەو دەرمان، ھەروھەا فېربوونى چۆنەتى بەكارھىتانی دەزووى ددان لەلای پزىشكى ددان.

به شای شه شه م

گرنگی چاودیریکردنی
دەم و ددان له منداڵدا





له‌مه‌نی شەش مانگیدا ناسایی ددانه شیریه‌کانی مندال‌ده‌ست ده‌کەن بە‌ده‌ره‌اتن. لە‌سه‌ره‌تادا دوو ددانی پێ‌شە‌وه لە‌شە‌ویلگە‌ی خوار‌ه‌وه واتە بره‌ره‌کان پاشان چوار ددان لە‌شە‌ویلگە‌ی سەر‌ه‌وه پاشان دوو ددانی تری پێ‌شە‌وه‌ی شە‌ویلگە‌ی خوار‌ه‌وه هەر‌به‌و شێ‌وه‌ی ددانه‌خ‌ری‌یه شیریه‌کانی مندال لە‌شە‌ویلگە‌ی سەر‌ه‌وه‌و خوار‌ه‌وه‌دا دە‌ست ده‌کەن بە‌ده‌ره‌اتن. ددانه‌کانی کە‌لبە‌ی شیری ناسایی کۆ‌تا ددان دە‌بن کە‌له‌ده‌می مندال‌دا دە‌رد‌دین.

ژماره‌ی ددانه شیریه‌کان لە‌هەر شە‌ویلگە‌یه‌ک‌دا ده (۱۰) ددانه کە کۆ‌ی ددانه شیریه‌کانی دە‌می مندال لە‌هەر‌دوو شە‌ویلگە‌یه‌ک‌دا ده‌کاته بیست (۲۰) ددان. ناسایی تا‌وه‌کو تە‌مه‌نی سی (۳۰) مانگی هە‌موو ددانه شیریه‌کانی مندال دە‌رد‌دین، لە‌تە‌مه‌نی شە‌ش سالییه‌وه ددانه هە‌میشە‌یه‌کان بە‌شێ‌وه‌ی یە‌ک لە‌دوای یە‌ک دە‌ست ده‌کەن بە‌ده‌ره‌اتن و شو‌یتی ددانه شیریه‌کان ده‌گر‌نه‌وه. ده‌ره‌اتنی ددانه هە‌میشە‌یه‌کان تا‌وه‌کو تە‌مه‌نی ۱۲ سالی ده‌خایه‌ن‌یت، لە‌به‌ر‌ئه‌وه مانه‌وه‌ی هە‌ندێ‌ له‌ ددانه شیریه‌کان لە‌ده‌م‌دا تا‌وه‌کو تە‌مه‌نی ۱۲ سالییه.

گرنگی ددانه شیریه‌کان :

ددانه شیریه‌کان زیاد له‌ گرنگیان له‌ کاری جوینی خۆ‌راک‌و پارێ‌زگاریکردن له‌شێ‌وه‌و جوانی روومه‌ت‌داو به‌شداریکردن له‌ کرداری ئاخاوتن له‌مندال‌دا، کاریکی تریان هه‌به‌ کە ئه‌ویش بریتیه له‌پارێ‌زگاریکردنی شو‌یتی ده‌ره‌اتنی ددانه هە‌میشە‌یه‌کان.

بنجینه‌ی ددانه هە‌میشە‌یه‌کان له‌ژێ‌ر ره‌گی ددانه شیریه‌کان‌دا‌یه، له‌کاتی ده‌ره‌اتنی ددانه هە‌میشە‌یه‌کان له‌ئه‌نجامی هە‌ندی کرداری فیزیایی و کیمیایی ره‌گی ددانه شیریه‌کان داده‌خو‌ری‌ت و نام‌ین‌یت و له‌ئه‌نجامی ئه‌و هێ‌زه‌ی کە‌به‌هۆ‌ی

نه خوښييه كانس دهم و ددان

دهرهاتنی ددانه همیشیه که وه دروست دهیټ ددانه شیریه که ده که ویت و شویټی ده گریټه وه به ددانه همیشیه کان.

له بهر نه وه هر ددانیکي شیری پیوسته تا کاتی دهرهاتنی ددانه همیشیه جیگره وه که ی بټیټه وه. به لام نه گهر له نه نجامی هر هو کاریکه وه ددانه شریه که زووتر یان دره نگر بکه ویت نه و ددانه همیشیه که تووشی لادان و نارټک دهرهاتن دټ.

مانه وهی ددانی شیری و وه نه که وټنی له کاتی ناسایی خویدا:

هر کاتیک که ددانه شیریه کان تا کاتی دهرهاتنی ددانه همیشیه جیگره وه کانیاں نه که ون له وانه یه بټه هو ی لار دهرهاتن، درهنگ هاتن یان هر نه هاتنی ددانه همیشیه جیگره وه که ی. له م کاتانه دا چاکتر وایه سهردانی پزیشکی ددان بکریټ.

پیش وهخت که وټنی ددانه شیریه کان:

زور به داخه وه زور به ی دایکان و باوکان کرنگی نادهن به ددانه شیریه کانی منداله کانیاں، تنها له و کاتانه دا دهیټنه لای پزیشکی دهم و ددان که نازار منداله کانیاں هر اسان ده کات یان له نه نجامی هو کردن روومه تی منداله کانیاں هلده ناسی، جا له م کاته دا جگه له کیټانی ددانه که هیچ ریگه یه کی تر له بهر دهم پزیشکی ددانه که دا نیه.

زوو کیټانی ددانی شیری مندال جگه له تی کدانی جوانی و کرداری جوینی خوړاک و ناخوتنی مندال ده بټه هو ی نه وه ی نه و بواره ی که پیوسته بو دهرهاتنی ددانه همیشیه که نه مټټ چونکه ددانه همیشیه که هټستا گه شه ی

نه کردوو و توانای دهرهاتی نیه بو ناو بۆشایی ناو دهم، ههروهها ددانه کانی نهم لای لای ئهو بۆشاییه که به هۆی زوو کیشانی ددانه شیریه کهوه دروست بووه، به تیه ربوونی کات به رهو بۆشایی یه که ده جوتین و لارده بنهوه و که میك له بۆشایی یه که پرده که نهوه، له نه نجامدا بۆشایی تهواو نابیت تاوه کو ددانه هه میسه یی یه که له شوینی دروستی خۆی دهر بیت، له بهر ئهوه ددانه که لار ده بیت یان له ناو ئیسکی شهویلگه ده مینتهوه دهر نایهت، بهم شیوه یه منداڵ له ددانه هه میسه یی یه که ی بی بهش ده بیت.

هه ندی خالی گرنگ کللیک بو پاریزگاری و پاراستنی ددانه شیریی یه کان:

۱- دایکان و باوکان ده بیت ئه وه یان له یاد بیت که بۆ پاراستن و جوان دهرهاتی ددانه هه میسه یه کانی منداڵه کانیان مانه وه ی ددانه شیریه کان تاکاتی دهرهاتی ددانه هه میسه یه کان پیوسته .

۲- پاک و خاوین راگرتی ده می منداڵ وه ک گهوره کان پیوسته به شیوه یه کی



رینک و پینک به یارمه تی دایکان و باوکان

نه نجام بدریت

۳- تا راده ی توانین رینگه له منداڵ

بگریت له خواردنی نوقل و چکلیتی

شیرین نه گهر هه ر خواردی ئهوا

دهست به جی دهم و ددانی بشوریت یان فلجه ی لی بدریت.

۴- بو چاودیرکردنی ددانی منداڵ پیوسته به شیوه یه کی به ردهوام و رینک و

پینک سهردانی پزیشکی دهم و ددانی بی بگریت تاوه کو له سه لامه تی دهم

و ددانی منداڵ دلنیا بن.

نهخوشییه کانی دهم و ددان



۵- ددانی شیریه به بهر اورد له گهڼ ددانی همیشیهی زوتر ده گاته کروکی ددان و نازار دروست ده کات له بهر نهوه له گهڼ نهوهی دایک و باوک بچو کترین نیشانهی کلوریان (رەش بوونهوهی ددانه کان) له سهر ددانه کان بینی بیگه یه نه لای پزیشکی ددان بو پرکردنه وه و چاککردنی .

۶- له حاله تیکدا نه گهر ددانی شیریه منداله که پینش کاتی ناسایی کهوتنی خزی کهوت نهوا ده بیت منداله که بریته لای پزیشکی ددانی پمپوری ددانی مندال، نهو کات پزیشکه که نامیریک بو منداله که دروست نه کات که بوشایی پیویست بو دهرهاتی ددانه همیشیهی یه که ده هیلیته وه، وه نایه لیت ددانه کانی نه م لاو لای خواربینه وه .

گرنگی یه کهمین ددانی خرئی گه وره ی هممیشهیی:

نهم ددانه به ددانی شهش سالی ناسراوه به بیی خشته ی ژماردنی ددانه کان له پزیشکی دداندا ژماره ی شهشی وهر گرتروه، ناسایی له ته مه نی شهش سالی داله ده می مندالدا دهر دیت.

نهم ددانه پشت گوی ده خریت به هو ی نهم خالانه ی خواره وه:

۱- نهم ددانه له پشته وه ی ددانه شیر ی یه کانه وه یه له کوتایی ده مدایه له بهر نه وه له بهر چاوی دایک و باوکدا نییه له لایه کی تره وه نهم ددانه به زوری بی نه وه ی هیچ گرفتیک دروست بکات دهر دیت و سهرنجی مندال و دایک و باوک و اناکی شیت.

۲- نهم ددانه جینگه ی ددانی شیر ی ناگریته وه وه بۆ دهره اتنی پیوستی به که و تنی ددانی شیر ی نییه چونکه له کوتایی ده مدایه له دوای ددانه شیر یه کانه وه بی هیچ گرفتیک دهر دیت.

ههروهک له مهویش و تمان ژماره ی ددانه شیر ی یه کان بیست (۲۰) ددانه به لام ژماره ی ددانه همیشه ی یه کان سی و دوو (۳۲) له بهر نه وه زیاتر له وه ی که بیست (۲۰) ددانی همیشه یی له ژیر ره گی ددانه شیر ی یه کاندایه و دوای که و تیان به دهره اتنی ددانه همیشه یی یه کان جینگه یان ده گریته وه، ۱۲ ددانی تر له گه ل گه وره بوونی شهویلگه ی مندالدا له ناو ده مدا دهر ده که ون نهم ۱۲ ددانهش بریتین له ۳ ددانی خرئی له ههر نیوه شهویلگه یه کدا، له بهر نه وه کاتی دهره اتنی ددانه خر ییه کان ددانی شیر ی نا که ویت.

۳- نهم ددانه له ته نیشت ددانه شیر ی یه کاندایه له بهر نه وه مندال له ته مه نی کدایه که ته وای ددانه کانی شیر ی یه نهم ددانهش وهک نه وانی تر پشت گوی ده خریت.

نەخۆشییەکانی دەم و ددان

۴- ئەم ددانە لە کۆتایی دەمدایە لەبەر ئەوە لە کاتی دەم و ددان شۆردندا دەست گەیشتن بۆ یاسان نییە و پاك نابێتەوه.

پشت گۆی خستنی بە کەم ددانی هەمیشەیی دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەم ددانە بە شێوەیەکی خیراتوشی کلۆری بییت و نازارو نارحەتی بۆ مندالە کە درووست بکات بە داخووه هەندێ جار وەك ددانێکی شیرێ دە کیشری، بە کیشرانی ئەم ددانەش لە گەڵ ئەوەی کە مندالە کە تا کۆتایی ژبانی ددانە هەمیشەییە کە لە دەست ئەدات، دەرھاتنی ددانە هەمیشەییەکانی تر پووبەرۆوی کیشەو گرفت دەکاتەوه.

لەبەر ئەوە نامۆژگاری دایکان و باوکان دەکرێت کە مندالەکانیان گەیشتنە تەمەنی شەش سالی ناگاداری ددانی شەش سالی بن و پشت گۆی نەخەن یارمەتی مندالەکانیان بدەن لە پاك و خاوین راگرتنی وە بە شێوەیەکی بەردەوام و رێك و پێك بۆ چاودیری کردن و چارەسەر بێنە لای پزیشکی دەم و ددان.

به‌شی‌ه‌وتهم

کاری پیویست بو‌ئه و ددانانه‌ی

که توشی‌شکان یان

له‌ناکاو که‌وتن دین



نه گهر له تهمه نی (۷-۱۱) سالی له نه نجامی پیداکیشان ، که وتن له سه رپله یان پاسکیل ، له کاتی یاری یان شهرو کیشمه کیش ، یا خود هه رهویه کی تر ددانی هه می شه ی منداله که تان بکه ویت و له دهم ده رجیت نهوا پیوسته نه م خالانه له بهر چاو بگرین :

۱- خۆت له هه ر جو ره شله ژانیک به دوور بگریت و هیمنی و له سه ر خۆی خۆت بپاریزه وه به هیج شیوه که ددانه که فری مده .

۲- له هه ر جو ره ده ست کاریه کی رووی ددانه که خۆت به دوور بگره و ددانه که له ژیر ناوی به لوعه دا بشۆزه و بیخه ره وه شوینی خۆی له ده می منداله که دا و پاشان خیترا بیگه یه نه لای پزیشکی دهم و ددان .

۳- نه گهر له بهر هه ر هۆ کاریک نه توانرا ددانه که بخریته وه شوینی خۆی نهوا پیوسته ددانه که بخریته ناو په ردا خیک شیر نه گهر ده ست نه که وت بخریته ناو په ردا خیک ناو پاشان راسته و خۆ سه ردانی پزیشکی دهم و ددان بکریت .

۴- به هیج جوړیک ناییت ددانه که بخریته ناو کلینس یان پارچه قوماشه وه چونکه ده بیت چوار ده وری ددانه که ته ربیت ، نه گهر کلینس یان پارچه قوماش به کار هیترا نهوا پیوسته ته ربین .

۵- پیوسته نه وه بزانتیت که گرنگترین هۆ کاری سه ر که وتنی چاک بوونه وه شوینی خۆ گرتنه وه ی ددانه که له ناو ئینسکی شه ویلگه دا بریتی به له وه ی که راسته و خۆ پاش که وتنی ددانه که به کسه ر هه رچی زووتر بخریته وه شوینی خۆی به تپه ر بوونی هه ر خوله کیک له ددانه نانه وه ی ددانه که له شوینی خۆی رپزه ی سه ر که وتووی جی خۆ گرتنه وه ی دانه که که مته ده بیته وه ، له بهر نه وه ده بیت هه رچی زووتره سه ردانی پزیشکی دهم و ددان بکریت .

نه خوشبیه کانس دهم و ددان

لهوانهیه لهه نندی حاله تدا ددانه که نه که ویت به لام پارچه یه کی لی بشکیت، لهم کاته دا چاکتر وایه پارچه شکاوه که فری نه دریت له گه ل منداله که دا بریت بو لای پزشکی دهم و ددان چونکه لهوانهیه پزشکیه که له کاتی چاره سه ردا سود له و پارچه شکاوه وه بگریت

به‌شی هه‌شته‌م

تاقمی ددان



هەر ئەندامێکی لەشی مرۆڤ وەك (دەست، قاچ، ددان، گۆی) ئەگەر لەناو بچن ئەوا بۆ گێڕانەوهی جوانی روخسارو شیوهی ئەو مرۆڤەو کاری ئەو ئەندامه، ئەو ئەندامانە بەشیوهی دەستکرد بۆ دروست دەکەیتەوه. تاقمی ددانیش ئەو جیگرهوه دەستکردهیه بۆ ددانیک یان چەند ددان یا هەمووی بەمەبەستی گێڕانەوهی کاری خۆراك جوین، ناخاوتن، وە جوانی روخسارو دەم وچاو. زانست و هونەری دروستکردنی تاقمی ددان و ددان دروست کردن پێی دەوتریت پرۆسۆدۆنتیکس (prosthodontics) وە بە پزیشکی ددانی پەسپۆر لەم بوارهدا دەوتریت پرۆسۆدۆنتیتست.

جوۆره کانی تاقمی ددان

بەشیوهیهکی گشتی دوو جوۆر تاقمی ددانمان ههیه :

۱- تاقمی ددانی جولاو ۲- تاقمی ددانی جیگیر (نەجولاو)

۱- تاقمی جولاو:

ئەو تاقمەیه که نەخۆشە که دەتوانیت لەناو دەمی دەریبکات ههروهها

بیخاتەوه دەمی ئەمەش دوو جوۆره:

۱- تاقمی ئەواوی جولاو.

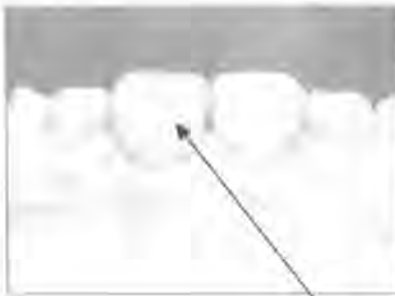
ب- نیوه تاقمی جولاو.

۲- تاقمی نەجولاو (جیگیر):

ئەو جوۆری تاقمی ددانیه که نەخۆش

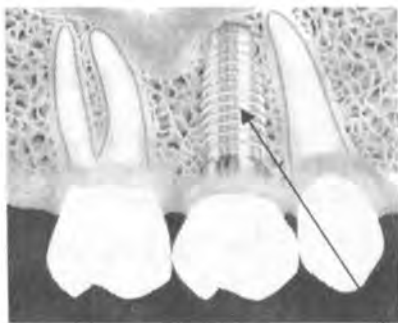
ناتوانیت لە دەمی دەریبکات.

نەم جوۆرهش چەند جوۆریکە:



أ- رووکەشی تاجی ددان crown

نه خوشبیه کانی دهم و ددان



ب- برد Bridge

ج- چاندن یان په یوه ست Implant



تاقمی جولاو

۱ - تاقمی جولاوی تهواو:

نهم جزره تاقمه پینک هاتروه له دهستهیهك له ددانی دهسكردو شانهی په یوه نندیدار کاتی نه خوښ سهرجه م ددانه کانی له دهست چووبیت له هردوو شهویلگه دا ب- نیوه تاقمی جولاو:



نهم جزره تاقمه لهو نه خوښانه دایه که کومملیک له ددانه کانی شهویلگه ی خواره وه یان سهره وه یان هردوو کیان له دهست داوه واته کومملیک له ددانه خواکرده کانی خو یان له ده میاندا ماوه

تاقمی جیگیر (نه جولاو)

۱- رووکه شی تاجی ددان crown



نهم رووکه شه ده کریت بؤ به شیکی ددان که تاجی ددانه که یه لهو کاته دا که واته نهها تاجی ددانه که یان به شیکی زوری تاجی ددانه که له بهر هدر هویک بیت له ناو چووبیت وه ره گی ددانه که ساغمو به شیوه یه کی ناسای ناتوانریت پر بکریته وه له لایه ن پزیشکی دهم وددانه که وه، وه ناچار به روکesh کردنی ددانه که ددانه که چاک ده کاته وه.

ب- پرد Bridge

بهو پښکھاتهی که دوو خالی دوور له یهک به یهک ده گه یه نیت دهوتریت پرد. نم جوړه تاقمهش شوینی ددانیک یان چهند ددانیککی له دهست چوو ده گریتهوه که به شیوهی پردیک دوولای شوینی بی ددانه که به یه که وه ده به ستیت. به ددانه کانی ته نیشته شوینه بی ددانه که دهوتریت کوله که (پایه abutment) وه ددانه دهستکرده کان پیمان دهوتریت پونیک (pontic).

له تاقمی جوړی پردا له بهر نه وهی که ته نها شوینی تاجی ددانه له دهست چوو که کان ده گریتهوه، له بهر نه وه بومه بهستی جینگر بوون وه جوانی پزیشکی دم و ددان ناچار ده بیت که میک له تاجی ددانه پایه کان بگریت بو نه وهی ناماده بیت که روو که شی تاجی ددانه که ی که به تاقمی جوړی پرده که وه یه به سر دا بگریت.

بهم شیوهی تاقمی جوړی پرد بریتهی له ددانیک یان چهند ددانیککی دهستکرد که په یوه سته به رو که شی ددانه پایه کانه وه. هر نه خوشیک که یه وهی لهم جوړه تاقمه بکات مهرج نه وه یه که له ته نیشته شوینه بی ددانه که وه ددانی پایه ی هه بیت و ددانه پایه کانیش تاراده کی باش به هیزین تاوه کو توانای نه وه یان هه بیت وه که پایه یو تاقمه که خورا گرین. به لوم نه گهر ته نها له یهک ته نیشته وه ددانی پایه هه بوو نه وه چاکتر وایه له تاقمی جوړی جولاو سود وهر گریت.

ج- تا قمی چیراویان په یوه ست
Implant



نیمپلانت ماده به که یان ته نیکه که به شیوه ی
ته و او یان نیمچه ته و او له ناو له شدا
په یوه ست ده کریت تاوه کو شوینی شانه یان
نه ندای له ده ست چوو بگریته وه.

نیمپلانتی ددانی :-

بریتی به له پارچه یه کانترا یان ماده به کی تر که له ناو نیسکی
شوی لگه دا ده چیریت تاوه کو وه ک پایه به ک بو ددانه ده سکرده کان به کار
به یریت.

له م جوړه تا قمه دا پیوستی به ددانی پایه نیه له بهر نه وه پیوستی به تاشینی
ددانه کانی ته نیشث ناکات و رو که شیان به سه ردا ناکریت.

چاکی و خرابی جوړه کانی تا قم :

هر جوړنیک له تا قمه ددانه کان چاکی و خرابی تایبه تی خو یان هه به به بو
نونه تا قمی جولاو هه رزانه و نه خو ش ده توانیت به ناسانی له ده م ده رییکات و
پاکی بکاته وه پاشان بیخاته وه شوینی خو ی به لام له بهر نه وه ی جولاو له وانه به
له کاتی خو اردن یان قسه کردن شوین گورکی بکات و بجولیت.

تا قمی نه جولاو جیگیر زیاتر له ددانه خوا کرده کانی نه خو شه که وه
نزیکه ره له شیوه رو خساردا وه که له تا قمی جولاو ، کاتی قسه کردن ونان
خو اردندا ناجولیت به لام گرانه و پاک کرده و یان ووردیه کی زیاتری ده ویت.

بەشی نوێەم

پاک و خاوینی دەم و
تاقمی ددانی جولۆ





وهك باسمان كرد كه يه كيك له چاكیه كانی تا قمی جولاو بریتی به له وهی كه ده توارنریت نه خوش به ناسانی ده ریکات له ده می و پاش پاکر دنه وه بیخاته وه ناو ده می. له بهر نه وه نه وه نه خوشانه ی كه تا قمی ددانی جولاو یان (ته واو یان نیوه) له ده مدایه پیویسته نه وه رچاو بکن که له گه ل پاک و خاوین راگرتنی دم و ددانه کانی خویان ده بیت پاک و خاوینی ددانه ده ستر کرده کانش به شیوه یه کی ریک و پیک و بهر ده وام پیویسته.

پاک و خاوینی تا قمی جولای ته واو:

دوای هر ژه میك له خواردن ده بیت تا قمه كه له دم ده بکریت له پشدا به ناوی گرم جوان بشورریت پاشان به یارمه تی فلچه هموو رووه کانی تا قمه كه به تاییه تی نه رووه ی له گه ل شانه کانی ده مداده كه ونه سه ر یه ك له ورده خوراك پاك بکریته وه .

پاک و خاوینی دم له كه سیکی بی دداند:

دوای هر ژه میك خواردن كه تا قمه كه له دم ده رده کریت ، ده بیت دم به شیوه یه کی گشتی به ناوی شله تین یان گیراوه یه کی ناو و خوی بشوریت وه به فلچه یه کی نهرم پوك پاك بکریته وه.

بو وروژاندنی جولوه و هاتوچوی خوین له ناو شانیه پوك و زیاده بونی بهرگری پوك ده توارنریت به هوی په نجه ی ده سته وه پوك بشیلریت. بو نهم مه به سته ش ده توارنرین په نجه گه وره ی ده ست یان په نجه ی شایه تومان بخریته سه ر شانیه شه ویلگه ی سه ره وه و خواره وه و په ستان بخریته سه ری. هه ره وه ده توارنریت به هوی پشتی په نجه گه وره وه مه لاشو بشیلریت. ﴿به لایه نی كه مه وه رژی یه ك جار پوك و مه لاشو بشیلریت﴾



پاک و خاوینی دهم و نیوه تا قمی جولاًو:

نه‌خوشیک که نیوه تا قمی جولاًوی له‌ده‌مدایه پیوسته دوا‌ی هدرژه‌میکی خواردن نیوه تا قمه‌که‌ی له‌ده‌م دهر به‌تیت و له‌پیشدا ددانه‌کانی خوی به‌فلج‌ه و دهرمان پاشان به‌ده‌زوی ددان پاکیان بکاته‌وه.

پاشان به‌فلج‌ه‌ی دهم و ددان یان فلج‌ه‌ی تاییه‌ت نیوه تا قمه‌که‌ش جوان پاک بکاته‌وه به‌تاییه‌ت ناوه‌ه‌ی قول‌په‌کان. نه‌و که‌سانه‌ی که نیوه تا قمیان له‌ده‌مدایه پیوسته دوو فلج‌ه به‌کار به‌ین ، به‌کیکیان بۆ پاک‌کردنه‌وه‌ی تا قمه‌که‌ نه‌ویز یان بۆ پاک‌کردنه‌وه‌ی ددانه‌ ماوه‌کانی خوی.

چاودیری کردنی تا قمی ددانی جولاًو:

به‌دریژی‌ای شه‌و و رۆژ پیوسته بۆ ماوه‌یه‌ک تا قم له‌ده‌م دهر به‌تیریت تاوه‌که‌ شانیه‌ی ناو دهم بجه‌ویته‌وه‌ پاش نه‌وه‌ی ماوه‌یه‌کی زۆر له‌ژیر په‌ستانی تا قمه‌که‌دا بووه له‌کاتی نان خواردندا .

زۆربه‌ی نه‌وانه‌ی که تا قمی ددانیان له‌ده‌مدایه پیوسته له‌کاتی خه‌ودا تا قمه‌کانیان له‌ده‌م دهر بکه‌ن . هه‌روه‌ها له‌ کاتی خۆشۆردندا ده‌توانریت تا قمه‌که‌ دهر به‌تیریت بخریته ناو ئاو یان گیراوه‌یه‌کی پاک که‌روه . ده‌بی نه‌وه‌ بزانریت که تا قمه‌که‌ له‌مادده‌یه‌ک دروست کراوه له‌ده‌روه‌ی ده‌مدایه‌پیوسته له‌ شوینیکی شیداردا بیت (ناو ناو) نه‌گه‌ر نا شیوه‌ی تا قمه‌که‌ ده‌گۆریت .

له‌کاتی خۆشۆردندا ده‌توانریت تا قمه‌که‌ دهر به‌تیریت له‌ناو گیراوه‌یه‌کی پاک‌که‌روه‌ه‌ دابنریت گیراوه‌ی پاک‌که‌روه‌ه‌ش له‌مالته‌وه‌ ده‌توانریت به‌ناسانی دروست بکیریت به‌تیکردنی که‌وچکیکی چا له‌ سرکه‌ یان گیراوه‌ی سه‌ی



که رهوهی مالهوه بو ناو بهک بهرداخ ناوی شله تین گیراوهی پاکژ که رهوه دروست نه بیت .

پاش دهرهینانی تاقمه که له ناو گیراوه پاکژ که رهوه که دا له ژیر ناوی بهلوعه دا جوان بشوریت پاشان بخریته وه ناو دهم .

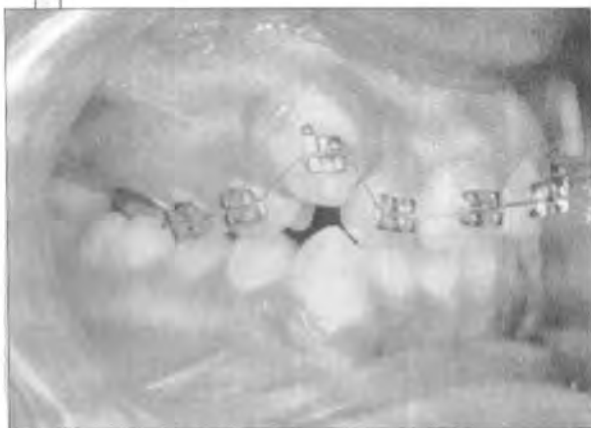
چاکتر وایه تاقمه که ههفتهی جارینک بخریته ناو گیراوه به کی دژه میکرو ب بو پاکژ کردنه وهی تاقمه که له میکرو ب، بو پاکژ کردنه وه ده توانریت گیراوهی سبی که رهوهی مالهوه به کار بهتریت .

تاقمه که بو ماوهی ۵ پینج خولهک له ناو گیراوه که دا به شیوه بهک تاقمه که ته و او داپوشیت داده نریت ، پاشان دهرده نریت و به ناو به جوانی ده شوریت پیش نهوهی بخریته وه ناو دهم .

ده بی ناگاداری نهوه بین که ناییت له پینج خولهک زیاتر تاقمه که له ناو گیراوه که دا بیت چونکه رهنگ ده گریت .

به‌شی ده‌یه‌م

زانباری ده‌ر باره‌ی ددان
راست‌کردنه‌وه Orthodontic





له كۆمەلگەي نىمەدا ئاسايى و اباوه كه ئۆرسۆدۆنتىك بەماناي راستكردنەوى ددان بەمەبەستى جوانى بە بەلام لەراستىدا ئەم زانستە زۆر فراوانترە لەو پىناسەپەوه كۆمەلتى كارىتر دەگرىتەوه. ئۆرسۆدۆنتىك بەشىكە لەزانستى پزىشكى ددان كه مەبەستى ئەم زانستە دروست كردنى پەپەندى دروست و بى ھەلەپە لەنيوان پىكھاتەي دەم وچاودا ،يان رېتك كردنەوى پەپەندى نارېكى نيوانىانە. كارى سەرەكى زانستى رېتك كردنەوى ددان برىتى بە لەرېنگرى كردن لەدروست بوونى گۆرانى ھەمىشەيى نارېتك لە پىكھاتەي دەم وچاودا ،كه بەھۆى ديارىكردن و پىشگىرى و چارەسەرى ھەموو جۆرە پەپەندىەكى ھەلە لەنيوان ددانەكان و پىكھاتەي چواردەورىان دەكرىت. ئەو ەروون و ئاشكرابە كه نارېكى دەم و ددان و روخسار جگە لەو ەي جوانى تىك دەدات لەوانەپە كىشە بۆ ھەناسەدان ناخاوتن ،نان خواردنىش دروست بكات.

باشترىن تەمەن كه راست كردنەوى ددانى تىدا بكرىت:

كاتىك كه پىكھاتەي دەم وچاود لەماو ەي گەشەداپە چارەسەر كردنى ھەر ناھەموارىيەك لەپەپەندى نيوان بەشەكانىدانەوا دەپىتەرېنمايى كەرېك بۆگەشەكردن و رېكردنەوى ناھەموارىيەكە ،لەبەر ئەو ە لەكاتىكدا كه ئەم شانانە لەماو ەي گەشەدان راستكردنەوى ھەر ناھەموارىيەك بە كاردارى ددان رېتك كردنەو ە ساناترە و كاتىكى كەمترى دەوېت .لەلایەكى ترەو ە رېزەى سەر كەوتوى كارەكە زياترە .

بەلام دواى تەواو بوونى گەشەي پىكھاتەكانى دەم وچاود وشپۆ ە گرتنى ئەگەر ناھەموارىيەك ھەپىت ئەوا ماو ەپەكى زۆرترەو كارىكى زياترە دەوېت ھەرو ەها رېزەى سەر كەوتوى كارەكە كەمترىشە. چاكترىن تەمەن كه سەردانى

نەخۆشپىيەكانى دەم و ددان

پزىشكى ددان بۇ زانىنى ھەر ناھەموارپىيەك كە پىئوستى بەكردارى رېئىك كوردنەو ھەبىت كاتى دەرھاتنى ددانە ھەمىشەبى يەكانى پىشەو ھە.

چارەسەرى زۆرىيە ئەو ناھەموارپانەبى كەپىئوستيان بەرئىك كوردنەو ھى ئىسكى شەوبىلگە ھەبىت چاكرە لە كچدا پىش تەمەنى ۱۳ سالى وە لە كورەكاندا پىش تەمەنى ۱۵ سالى بىت.

ھەرچۆنىك بىت دايكان و باوكان پىئوستە ئەو ھەرچا و بكنە كەھەركاتى ھەر ناھەموارپىيەك يان نارپىيەكبىان لەشەوبىلگە يان دەم و ددانى مندالەكانيان بەدى كورد، يان دوچارى خوويەكى خراب وەك (پەنجە مژىن، نىئۆك جوبىن) پىئوستە بەزوترىن كات سەردانى پزىشكى دەم و ددانى پىپورى ددان رىستكرنەو ھى بىبكرىت.

چۆن خۇمان بىپارىزىن لە توشبوون لەھەر جۆرە ناھەموارپىيەك لە

دەم و ددان و شەوبىلگەكاندا رۇبىدات

ئەگەرچى ھۆكارى بۇماو ھە كارىگەرىيەكى زۆرى ھەبە لەسەر چۆنىتى پىئوستە شەوبىلگە و دەم و چا، بەلام بەرچا كوردنى ئەم رىئىمايانەبى خوارەو ھە دەتوانرىت تارادەبەكى زۆر ئەو ناھەموارپانە رىگىرى ئى بكرىت: -

۱) كرنكى دان بەددا ھە شىرىيەكانى مندال و چاودىرىكردنىان:

پىش گوى خستنى ددانە شىرىيەكان دەبىتە ھى زو و لەدەستدانى ئەم ددانەو نارپىك دەرھاتنى ددانە ھەمىشەبى يەكان لەدەمدا. دوابەدوای دەرھاتنى ددانە شىرىيەكانى مندال پىئوستە يارمەتى مندال بەرىت بۆشۆردنى دەم و ددانى بەفلچەو دەرمان. باشتر وابە دايكان و باوكان لەبەرامبەر ئاوتنەدا بۆ ماو ھەبەك

دهم وددانی مندالته که یان بشۆن بۆ نهوهی مندالته که ریگهی زانستی شۆرینی دهم وددانی فیریتت، بهلام نه گهر مندالته که پنداگری لهوه دهکات که خوی دهیی دهم وددانی بشوات پتۆسته دایکان و باوکانیش له ههمان کاتدا دهم وددانیان بشۆن تاوه کو مندالته که ریگهی زانستی دهم وددان شۆرین فیریتت. نهو دایک و باوکانهی که بهشیوهیه کی بهردهوام دهم وددانیان دهشۆن غورنهیه کی زیندوون بۆ مندالته کانیان تاوه کو لییانهوه فیری دهم و ددان شۆردن بن.

۱۲ سهردانی پزیشکی دهم و ددان:

سهردانی پزیشکی دهم و ددان بهشیوهیه کی ریتک و پیتک و بینیی پزیشکی دهم و ددان و وهرگرتی زانیاری تهندروسی لئی بهتاییهتی دواي دههاتنی یه کهم ددانی ههمیشهیی دهتوانریت ریگریتک بیت له توشبوون بهههر ناههموارییهک له شهویلگه و دهم و روودا.

۱۳ ریگه نه ددان بهمندال بهفیربوونی ههندی خووی خراب:

هه ندی لهو خووه خراپانهی مندال که کار له ریتک و پیتکی دهم و ددان و شهویلگه و روو دهکات بریتن له (بهنجه مژین، پال پیوهنانی زمان بهره و رووی پیتشهوهی دهم، مژین و جویی لیو، جویی نینوک) لهبارهی چۆنیتی دروست بوونی ههر ناههموارییهک له نهنجامی نهه خووه خراپانهوه له خوارهوه کهمیتک باس دهکهین.

مژینی پهنجه:



مژینی پهنجه گهوره یان ههر پهنجهیه کی تر یه کیکه لهو خووه خراپانهی که لهوانهیه له تهمنی مندالیدا له مندالدا هه بیت نه گهر چی نهه کاره لهوانهیه ده بری برستی و ناگادار کردنهوهیهک بیت بۆ دایکان و

نه خوشبیه کانی دهم و ددان

باوکان بۆ نهوهی ناگاداری خۆراکی بن، بهلام مانهوهی نهم خووه بۆ پاش تمههنی دوو تاسی سالی دهتوانیت گۆرانکاری ههمیشهی له ئیسک و ددانه کانی شهویلگهی سهروهوی مندالدا دروست بکات.

ههندی له مندالان له کاتی دهرهاتی ددانه کانیاندا چهز ده کهن که پهنجه کانیان یاخود تهناوت دهستیان بهنه ناو ده میان له بهر نهوهی له کاتی دهرهاتی ددانه کانیاندا پهستان له سهر پوک دروست ده بیت، له بهر نهوهی که بههوی پهنجه یان دهستیان تارادهیهک نارامی بۆ منداله که پهیدا ده بیت دهتوانریت له نامیری پزیشکی که به ددانه کانهوه گیر ده بیت سود وهرگیرت تاوه کو مندال فییری پهنجه مژین نه بیت. له نهجمای پهستانی بهردهوامی پهنجه یان دهست له سهر رووی ددانه کانی و ئیسکی پشهوهی مهلاشو نهم بهشی شهویلگهی سهروهه و ددانه کانی بهرزتر له ناستی خویان دهره چهز ورده ورده ماوهی نیوان ههردوو شهویلگه که زیاد ده بیت وه ددانه کانی پشهوهی شهویلگهی سهروهه بۆ دهرهوه و ددانه کانی پشهوهی شهویلگهی خوارهوه بۆ ناوهوه خوارهوه بن. وه له نیوان ددانه کانی شهویلگهی خوارهوه و سهروهه دا بۆشایی دروست ده بیت. بهشیوهیهک که شهویلگهی سهرو خوار وه ددانه کانیان بهیهک ناگهن. بهم حاله تهش له



پزیشکی دداندا دهوتریت Open

Bite نۆین بایت.

نهم مندالانهی که دوو چاری نهم جوژه حاله ته ده بن کاتی خوار دنهوهی ناو یان خوار دنی خۆراک ناچار زمانیان دهخه نه نهم بۆشایی یه تاوه کو خۆراک یان ناوی

ناو ده میان نهیه ته دهرهوه. په ستاوتنی زمان لهم بۆشایی یه دا جگه له ناشیرینی مندال



ههروهه دهیته هۆی زیاد بوونی نهو بۆشاییه ی نیوان ددانه کانی شهویلگه ی سهر و خوار وه ناهه مواریه که زیاتر ده کات. له لایه کی تره وه په ستانی په نجه ریگه نادات که بنکه ی لوت به ره و خوار گه شه بکات و بجوئیت وه له شوینی دیاری کراری خو ی بوه ستیت. بهم شیوه یه مه لاشوی مندال چال ده بیت و له وانیه گرفت بۆ هه ناسه دان دروست بکات لهم جو ره ناهه مواریه دا لیوه کانیش به یه ک ناگه ن وه شیوه یه کی سروشتیان نابیت .

پال پیوه نانی زمان به ره و پیشه وه ی ده م:

هه ندی له مندالان و افیر بوون که هه میسه پال به زمانیا نه وه ده نین به ره و پیشه وه ی ده م به تاییه تی کاتی که ناو یان لیک ی ده میان قوت ده دن. نه م کاره شه ده یته هۆی نه وه ی ماوه له نیوان ددانه کانی پیشه وه ی هه ردوو شه ویلگه دا دروست بیت.

مژین یان جوینی لیو:

هه ندی مندال زۆر جار لیوه کانیا ن به تاییه ت لیوی خواره وه ده جوون به م شیوه یه لیوی خواره وه به شیوه یه کی به ک له دوای یه ک ده که ویته ژیر ددانه کانی پیشه وه ی شه ویلگه ی سه ره وه له نه نجامدا نه م ددانانه به ره و رووی ده ره وه لار ده بنه وه . له لایه کی تره وه ددانه کانی پیشه وه ی شه ویلگه ی خواره وه به ره و ناوه وه (به ره و ناو ده م) لار ده بنه وه .

له بهر نه مه وه ک حالته تی پال پیوه نانی زمانه که بۆ پیشه وه ماوه له نیوان ددانه کانی شه ویلگه ی سهر و خواردا دروست نه بیت هه مان گه رشتی جوانی و هه ناسه دروست نه کات.

نەخۆشپىيە كانى دەم و ددان

جويىنى نىنۆك:

جويىنى نىنۆك لەوانەيه شىواوييه كى كەم لەچۆنىتى ريز بوونى ددانە كاندا دروست بكات. لەكاتىكدا كە منداڵە كەتان يە كىك لەم خووانەى ھەيه لەترساندن وسەرزه نشت كردنيان خۆتان دوور بگرن وە لەكەمەزىن كاتدا بيبەنە لای پزىشكى دەم و ددانى پىپۆرى راستكردنەوھى ددان .

پىويستە ئەوھەمان لەياد بىت كە بەكارھىنانى ئەو رىگايانەى كە دەبىتە ھۆى ئەوھى كە منداڵە كە خىرا واز لەو خووھ بىت رىگەيە كى تەندروست و چاك نىھ و دەتوانىت كاريگەرى خراب لەسەر دەروونى منداڵكە دروست بكات.

به شس یانزه بهم

ده رهینانی

پیکهاتهی ناوهوهی رهگی ددان



هر وه چۆن له باس کردنی پیکهاتهی دداندا باسمان کرد که کرۆکی ددان ده که ویتنه ناو ئه بو شای یه ی که له ناوه راستی دداندا یه. ئهم بو شای یه له تاجی ددانوه دریز ده بتهوه تا کۆتایی رهگی ددان بهشی زۆری ئهم بو شای یه له ناو رهگی دداندا یه که بی ی دهوتریت ROOT CANAL که نالی رهگ.

هر کاتیک ددان به هۆی کلۆر بوون، لیدان یان هر هۆیهک توشی زیان بیت به بی ریزه ی ئه لیدان و زهره ره توشی کرۆکی ددانه که بووه*، ددانه که بهرجه کردار پشان ده دات و نازاری ددان دروست ده بیت.

هندی نازاری ددان تهنا به هۆی هۆکاره بزویته ره که نه وه ده بیت وه (خواردن و خواردنه وهی سارد یان گهرم، ههوا، شیرینی و ... هتد وه دوا ی نه مانی هۆکاره که نازاره که نامینیت، واته نازاره که که مته له یهک خولهک ده خایه نیت. هندی جار له وانیه دوا ی نه مانی هۆکاره کهش نازاری ددانه که بو ماوه ی چند خوله کیک یان چند کاتزمیریک بچیتته وه، یان له وانیه که نازاری ددانه که به بی بوونی هیچ هۆکاریکی بزویته دروست بیت، بو غونه له شه ودا نه خۆشه که له خه وه هه لده ستینیت. له حاله تیکدا که نازاری ددانه که تیز په ره نه وای نه زیانه ی که به کرۆکی ددانه که گه شتوه ده توانریت چاک بکریته وه و نازاره که نه هیلریت نه ویش به چاک کردنه وه ی تاجی ددانه که.

له و حاله تانه دا که نازاره که دریز خایه نه یان له کاتی شه ودا به بی بوونی هیچ هۆکاریکی بزویته دروست نه بیت، نه وه ئیتر نه و زیانه ی که به کرۆکی ددانه که گه شتوه چاک نایته وه و ده بیت یه کهم جار چاره سه ری کرۆکی ددانه که بکریت پاشان تاجی ددانه که چاک بکریته وه.

* پیوسته ناگاداری نه وین که هر زیا نیک توشی کرۆکی ددان بیت مه رج نه نازاری له گه لده بیت هندی جار ته وای کرۆک له ناو ده چیت بی نه وه ی هه ست به نازار بکریت.

نهخوشبیه کانی دهم و ددان

لهبهر نهوهی زۆربهی کرۆکی ددان دهکهوینته ناو رهگی ددانهکهوه چارهسهر کردنی کرۆکی ددان پنی دهوتریت چارهسهر بهریشهکیش کردنی

ددان Root Canal Therapy

زۆربهی خهلك دهستهواژهی دهمار کوشتن یان دهمار دهرهینان بۆ چارهسهری ریشهکیش کردنی ددان بهکاردههین وادهزانن که قوناغهکانی چارهسهر بهم شیویه بهکم جار دهمارهکه دهمریت و پاشان له ناو ددانهکه دهردههتریت، بهلام لهراستیدا نهم دوو دهستهواژهیه ههردوکیان ههتن.

چارهسهری ریشهکیش کردنی ددان بریتی به له پاککردنهوهی تهواوی بۆشایی رهگی ددان به هۆی نامیری تایبهت و چاک بهیارمهتی گیراوهبهکی شۆره بهجۆرێک که لهگهڵ دهمارهکهدا تهواوی پینکهاته نهرم و پيس بووهی عاجی ناو رهگی ددانهکه بیته دهرهوه و پاشان شیویهکی تایبهت دهریت به ناوهوهی رهگی ددانهکه و به مادهدی تایهتی پردهکرتهوه .

لهبهر نهوه چارهسهری رهگی ددان به ۳ سنی قوناغ نهنجام دهریت:

۱) پاککردنهوهی بۆشایی ناورهگی ددان.

۲) شیوه پیدانی بۆشایی ناو رهگی ددان.

۳) پرکردنهوهی بۆشایی ناو رهگی ددان.

پاش پرکردنهوهی بۆشایی رهگی ددان، تاجی ددان بهشیوهی کاتی دادهبۆشریت، وه بۆ چاککردن و پرکردنهوهی بهتهواوتهی پنیسته سهردانی پزیشکی ددانی پسپۆری ددان پرکردنهوه بکریت. بهلام نهگهر بهشی زۆری تاجی ددان نهمايیت و پنیستی به روکش ههیت پنیسته سهردانی پزیشکی ددانی پسپۆری ددان دروست کردن بکریت.



ئایا ددانی که چاره سهری ریشه کیشکردنی ددانی بۆ کراییت ئه و
ددانه مردوو ه؟

نه خیر ژیان یان مردنی ددان په یوهندی به سهلامهتی شانه راگره کانی
دهوروبه ری ره گی ددانه که وه هیده. له بهر نه وهی ددان له شانه کانی دهوروبه ری
ره گی ددانه که خوراک وهرده گریت. شانه کانی دهوروبه ری ره گی نه و ددانه ی که
چاره سهری ره گی ددانی بۆ کراوه زیندوو ه، وه له م جوړه چاره سهره دا ته نها
مولوله ی خوین، ده ماری نازار گه یه نه ر و عاجی پس بووی ناو بو شایی کرۆکی
ددانه که له تاج و ره گی دداندا لبراهه. له کاتی کدا که مولوله و ده ماری
چواردهوری ددانه که زیندوو ن له بهر نه وه ددانیک که چاره سهری ره گی ددانی
بۆ کراوه زیندوو ه و مردوو نه.

کاتیک که ددانه که له گه شه و نمادایه بوونی مولوله ی خوین و ده مار له ناو
کرۆک و ره گی ددانه که پیوسته بۆ گه شه و تهواو بوونی گه شه ی به لام کاتی که
ددانه که له گه شه ده پیته وه نهوا ده توانیت به بی بوونی مولوله ی خوین کاری
خۆی له ده مدا بکات ههروه ک ددانه کانی تر کاری خۆی بکات .

ئایا چاره سهری کرۆک و ره گی ددان به نازاره؟

زۆریه ی خه لک و اتیده گه ن که روت که نال (ROOT CANAL)

ریشه کیشکردنی ددان زۆر نازار به خشه ئه م تیگه یشته ش له نه نجامی نه وه وه
هاتوو ه که وا ده زانن چاره سهری ریشه کیشکردنی ددان بریتیه له ده مار کوشتن
یان ده ره یانی ده مار ه، له نه جامدا وایر ده که نه وه کاتیک که ده مار ه کان
ده رده هتیرین یان ده مر ترین پیوستی به بهر گه گرتنی نازاریکی زۆره، له بهر نه وه به
ترسو دلته راو کێ وه بۆ چاره سهری ریشه کیشکردنی ددان ده روان.

نه‌خۆشبییه‌کانس ده‌م و ددان

نه‌م‌رۆ به‌هۆی به‌کاره‌یتانی رینگه‌ی جیاوازی بیهۆشکردن و س‌رکردنی جینگه‌ی زۆریه‌ی نه‌خۆشه‌کان له‌ماوه‌ی چاره‌سه‌ردا هیچ نازاریک هه‌ست پیناکه‌ن.

ئایا دوا‌ی چاره‌سه‌ری ریشه‌کێشکردنی ددان هه‌ست به‌ئازار ده‌کریت؟

هه‌میشه‌ نه‌خیر، به‌لام هه‌ندیک جار چه‌ند رۆژی یه‌که‌می دوا‌ی چاره‌سه‌ره‌که له‌وانه‌یه ددانه‌که هه‌ستیار بیت بۆ به‌رکه‌وتن، په‌ستان به‌هۆی نه‌و هه‌وکردنه‌ی که‌له‌شانه‌کانی چوارده‌وری ددانه‌که له‌ئه‌نجامی کاری چاره‌سه‌ره‌که‌وه دروست بووه. به‌تایبه‌تی نه‌گه‌ر پێش چاره‌سه‌ره‌که نازاری هه‌بویت یان له‌سالانی پێشوتر چاره‌سه‌ری ریشه‌کێشکردنی ددانی به‌ناته‌واوی بۆکرابیت لهم کاتانه‌دا نه‌گه‌ری بوونی نازار دوا‌ی چاره‌سه‌ره‌که زۆره. دوا‌ی ریشه‌کێشکردنی ددان راسته‌وخۆ پزیشکی ددانه‌که ده‌رمانی دژه هه‌وکردن ده‌نوسیت بۆئه‌وه‌ی له‌کاتی هه‌ستکردن به‌نازار به‌کاربه‌یتیت.

ئایا ریشه‌کێشکردن بۆ هه‌ر ددانیک ده‌بیته هۆی گۆرانی په‌نگی ئه‌و ددانه؟

ئه‌م بیروبو‌چوونه‌ی که‌وا تێده‌گات دوا‌ی چاره‌سه‌ری ریشه‌کێشکردنی ددان په‌نگی ددانه‌که په‌ش ده‌ییت له‌وانه‌یه له‌ئه‌نجامی چاره‌سه‌ری ناته‌واو یان هه‌له‌یه‌که‌وه بویت که له‌را‌بردوودا به‌هۆی پزیشکی ددانی که‌م نه‌زمونه‌وه رووی دا‌ییت، به‌هۆی چاره‌سه‌ری ناته‌واوی ریشه‌کێشکردنی ددان یان به‌کاره‌یتانی مادده‌ی په‌نگ دروستکه‌ر بۆ پرکردنه‌وه‌ی بۆشایی په‌نگی ددان دوا‌ی چاره‌سه‌ر گۆرانی به‌سه‌ر په‌نگی ددانه‌که‌دا دیت.



پیوسته ره چاوی نهمه بکریت که به ته واوی چاره سهری ریشه کیشکردنی ددان نایته هوی گورانی رهنگی ددانه که به لکو به پیچه وانهمه له گورینی رهنگی ددانه که کله نه نجامی همو کردنه وه پهیدا ده بیت ریگری ده کات زیاتر له وهش نه گهر ددانه که به هوی خویته ربوونی ناوه وهی کرۆک و ره گ له نه نجامی لیدانه وه بیت دواي چاره سهری ریشه کیشکردنی ددان تا رادهیه کی زور وهک رهنگی ناسایی خوی لیدیتنه وه.

نهشته رگه ری رهگی ددان چیه؟

ههندی جار له وانیه له گهل نه وه شدا که چاره سهری ریشه کیشکردنی ددان به ته واوی کراوه به لام ددانه که توشی نازار ده بیتنه وه که نه مهش به هوی همو کردنی شانه کانی ده ورره بهری ددانه که وه ده بیت به تاییت شانهی ده ورره بهری لوتکهی رهگی ددان لهم کاته شدا له وانیه پزیشکی ددان وا به چاک بزاییت که شانه کانی ده ورره بهری رهگی ددان بداته لاوه به کاری نهشته رگه ری پاشان شانه گهنیه همو کردوه کان لایبات کۆتایی رهگی دانه که بریت و لایبات بهم کارهش دهوتریت برین و لابر دنی لوتکهی رهگی ددان (APICLECTOMY). له وانیه دواي برین و لابر دنی لوتکهی رهگی ددان مادهیه کی پر کره وه له کۆتایی بۆشایی رهگی ددان دانریت تاوه کو به شیوهیه کی ته واو بگریت لهم کرداری پر کردنه وهیه پسی دهوتریت پر کردنه وهی هه لگه راوه (RETROGRADE FILLING)، لهم کارهش نازاریکی زور دروست ناکات و نه خوش رۆژیک دواي نهشته رگه ری که ده توانیت کار و فرمانی رۆژانهی خوی نه نجام بدات.

به‌شش دوازده‌یه‌م

چاودی‌ری کردنی دهم وددان

له ماوه‌ی سکیریدا



هندئی له ژنان باوه ریان وایه که له ماوهی ههه سکیپیه کدا یان مندالتوونیکدا ههندئی له ددانه کانیان کلۆر بوون و له ناو چوون، له بهرنه وهی کۆر په له کالسیۆم له ددانه کانی دایکی وهرده گرت! نهم بیروبو چوونهش هیچ بنه مایه کی زانستی نیه وه لیکۆلینه وهش دهر بخستوه که دوو گیان بوون هیچ کاریگهریه کی له سهه کلۆر بوونی ددانه کان نیه.

کلۆر بوون و له ده ستدانی ددانه کان له ماوهی دوو گیانیدا په یوه نندی به پشت گوئی خستی پاک و خاوتی دهم و ددانه وهیه. ژنی سکیپ ده بی نیه وهی له بیر بیت که له ماوهی سکیپیدا ده بیت زیاتر ناگاداری پاک و خاوتی دهم و ددانی بیت. له بهرنه وهی له ماوه یه دا سواری و دهه خستیت که نه گهری کلۆر بوونی ددان و نه خووشی پوک زیاد ده کات. ههندئی له و بورانهش بریتین له: -

ههستیاری و وهه می پوک:



به هۆی گۆرانی هۆرمۆنیه وه پوک ههستیاری ده بیت و له وانیه که وهه مینک یان بهرز بوونه وهیه که له به شیک له شانیه پوک له دواى مانگی سى یه می سکیپى یه وه دروست بیت و رووی ههندئی له ددانه کان دایۆشیت که بیی دهوتریت وهه می سکیپى.

ههستیاری پوک و وهه می سکیپى له وانیه بیته هۆی نیه وهی که ژنی دوو گیان نه توانیت فلجه وهه ده مان، ده زووی ددان به چاکى به کار بهیت. وه له نه خامدا قه قاغهى میکروبی که هۆکاری کلۆر بوونه ماوهیه کی زیاتر له سهه رووی ددانه کان ده میتیه وه.

نەخۆشییەکانی دەم و ددان

مەگیرانی :

لەسی مانگی یەكەمی سەپیدا لەوانەیە جۆریك حالەتی تەمەلی، دڵ بەیەكدا هاتنەوه و رشانەوه هەبێت كەبێی دەوتریت مەگیرانی و بیزوو كردن . نەم حالەتەش بەهۆی هەلمژینی بۆنی هەندێ ماددە یان خۆراكەوه زیاد دەكات . چەند بارەبوونەوهی رشانەوه دەبێتە هۆی ئەوهی كە رووی ددانەكە بەشێوەیەكی بەردەوام بکەوێتە بەر ترشەلتۆکی گەدەوه، وەك لە باسی كلۆری دداندا باسمان كرد كە ماددە ترشەكان دەتوانن كە شانە بەهێزەکانی ددان شی بکەنەوه .

خواردنی شیرینی و ترشی بەرێژەیهکی زیاد :

ئافرەتی سەپەر لەوانەیە هەندێ خوی نااسایی هەبێت كە حەز لەترشی و شیرینی زۆر دەكەن و زۆری دەخۆن ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوهی كە رێژەیی كلۆری ددان و نەخۆشی پووك زیاد بکەن .

بچوكتبوونەیی قەبارەیی گەدە :

لەماوهی سەپیدا بەتایبەتی لەمانگەکانی كۆتایی سەپیدا قەبارەو توانای گەدە كەم دەبێتەوه لەبەرئەوه ئافرەتی سەپەر برێکی كەمتر خۆراك لەهەر ژەمێكدا دەخوات و بەلام ژمارەیی ژەمی زیاتر دەخوات، وەكەمتر دەم و ددانیشی دەشوات لەبەرئەوه نەگەری كۆبوونەوهی میکروۆب و خۆراك لەسەر رووی ددانەكە و دروستبوونی كلۆری ددان و نەخۆشی پووك زیاد دەكات .



چۆن ده توانین له کلۆربوونی ددان و نهخۆشی پووک له ماوهی

سکپیدا رینگری بکهین؟

باشتر وایه له هه مان مانگه سه ره تاییه کانی سکپیدا بۆ پاراستنی ته ندروستی ددانه کان و پووک سهردانی پزیشکی دهم و ددان بکری تاوه کو پزیشکه که رینگه چاره ی زانستی بۆ رینگری له کلۆربوون و نهخۆشی پووک فیری نافرتهی سکپر بکات.

دوای ههر ژه مینک خۆراک یان خواردنی ههر شتیک دهم و ددان ده بیت به فلجهو دهرمان بشۆریت به تاییه تی دوای خواردنی مادده شه کره مه نیه کان. وه داوی ههر پشانه وه یه که به فلجهو دهرمان یان به لایه نی که مه وه به ته وا وه تی به ناو دهم و ددان بشۆریت.

کاتی گونجاو بۆ چاره سه ره کردنی نهخۆشی دهم و ددان له ئافره تی سکپیدا :

به شیوه کی گشتی ماوه ی سکپری نو مانگه دابهش ده کریت بۆ سی ماوه ی

سی مانگی بهم جوړه ی خواره وه:

✓ سی مانگی یه کهم

✓ سی مانگی دووهم

✓ سی مانگی سیهم

کاتی گونجاو و له بار بۆ سهردانی پزیشکی ددان له لایه ن نافرتهی سکپره وه دوو جار له سی مانگی یه کهم و جاریک له سی مانگی دووهم و جاریکیش له سی مانگی سیهمدا ده بیت. به درێژایی نهم سی ماوه گۆرانکاری جیاواز له جهسته ی دایک و کۆرپه له دا رووده دات.

سى مانگى يەكەم:

شانه جياوازه كانى جەستەى كۆرپەلە لەماوەى ئەم سى مانگەدا دروست دەبن، لەم ماوہەدا كۆرپەلە زۆر ھەستيارە بۆ ھەرماددەيەكى بزوتنەر، وەنەگەرى لەناوچوونى كۆرپەلە زۆرە، ھەروەھا لەم ماوہەدا دايك بەدەست ھەندى دياردەوہ دەنالىتى وەك دل بەيەكدا ھاتن، رشانەوہ، نەبوونى نارەزوو بۆ خۆراك گۆرانكارى لەكارى دل و بۆريەكانى خويندا، لەبەرئەوہ چاكتزوايە چارەسەرى دريژخايەن بۆدەم وددان لەم ماوہەدا نەكرىت.

لەسەردانى يەكەمى ماوہى سى مانگى يەكەمدا ددانەكانى دايك سەير دەكرىت و چاودىرى دەكرىت ئەو تيشكە (أشعە) ددانەى كە پيش سىكپرى گرتوويەتى سەير دەكرىت ئەو ددانانەى كە ئەگەرى كلزربوونيان ھەيە پيش تەواو بوونى ماوہى سى پريەكەى ديارى دەكرىن و سەرە بۆ نەخۆشەكە دادەنرىت تاوہكو لە سى مانگى دووہمدا چارەسەرى بۆ بكرىت، ھەروەھا رىگەى زانستى شۆردنى دەم وددان بە بەكارھىتاني فلنچەو دەرمان و چۆنيەتى بەكارھىتاني دەزووى ددان لەم سەردانەدا فيرى نافرەتى سىكپرى دەكرىت.

لەسەردانى دووہمى سى مانگى يەكەمى سىكپرىدا رەچاوكردنى پاك وخواونى دەم وددان لەلایەن نافرەتە سىكپرەكەوہ ھەلدەسەنگىترىت، وەھەروەھا گۆرانكارى شانەى پوك لەئەنجامى كاريگەرى ھۆرمۆنەكانەوہ سەيردەكرىت و نامۆزگارى تەندروستى پىندەدرىت.

سى مانگى دووہم :

ئەم ماوہ باشترىن ماوہيە بۆچارەسەرى ناتەواوى دەم وددان لەماوہى سىكپرىدا چونكە شانه كانى جەستەى كۆرپەلە دروست بووہ لەماوہى پىگەشتن و



گه شهیدایه وه نهو دل بهیه کدا هاتنه ی سهره تای سکپره کهیدا هه بووه تاراده یه ک نهماوه .

نافره تی سکپر بهناسانی ده توانیت له سهر کورسی پزیشکی ددانه که بو چاره سهر دابنیشیت به بهر اورد به سنی مانگی یه که می سکپره که ی، له بهر نهوه ده توانین نهو چاره سهرانه ی که پئوستن بو نافره ته سکپره که بیکه یین .

به کارهیتانی بهنجی مه زوعی (نهو بهنجی که ته نهانه ندامیک یان به شیک ی نه ندامیکی جهسته ی مروفا سر ده بیت) هیچ زیانکی نیه، ههروه ها له کاتی پئوستدا له وانه یه پزیشکی دهم و ددان دوا چاره سهر نه تی بایوتیک (دژه زیان) ی بو بنوسیت که هیچ ریگریه کی نه بیت له لایه ن ته ندروستی یه وه،

ده بیت نهوه رچاو بکریت که نه گهر ددانیک هیچ ناهه مواریه ک بو نافره تی سکپر دروست نه کات نهوا پئویسته که چاره سهره کانیان بو دوا ی ته و او بوونی ماوه ی سکپره که دوا بخریت .

سنی مانگی سنیهم:

له م ماوه یه دا گه شه وینگه شتنی کۆرپه له بهرده وامه به خیرایی یه ک که زیاتره له وه ی که له شهش مانگی پئو تر دا رووی داوه .

نافره تی سکپره هۆی زۆر بوونی کیشی کۆرپه له وه ناتوانیت بو ماوه یه کی زۆر له سهر کورسی پزیشکی دهم و ددان بهراکشای بیتیته وه . له بهر نهوه پئویسته چاره سهری که خایه ن و حاله تی کتوپر بکریت .

له سهردانی نه م سنی مانگی کۆتایی بو لای پزیشکی ددان نهو خالانه ی که پئوستن له باره ی دهره اتنی ددانی منداله که ی و چاودیری کردنی ددانه کانی له ماله وه، ههروه ها سهردانی پزیشکی دهم و ددانی پئویری مندالان به نافره ته سکپره که دهوتریت .

نهخۆشییەکانی دەم و ددان

ئافرهتی سڤر دهبیت ئهوه بزائیت کهمه ههر ماوهیهکی سڤریدا چارهسهری کتوهری دەم و ددان دهتوانریت بکریت، لهبهر ئهوه بۆ هیور کردنهوهو نههیشتی ئازار نابیت بۆ ماوهیهکی دریتز خایهن هیورکهروهو لابهری ئازار بهکاربهیت، بهلکو پیوسته خیراسهردانی پزشکی دەم و ددان بکریت .

لهگه‌ل ئهوهشدا بهکارهینانی ههر دهرمانیک خو به خو بۆ دایک و کۆرپه‌لهش زیان بهخشن، لهبهرئهوه نابیت هیچ جوهره دهرمانیک بهبی روخسهتی پزشکیان پزشکی دەم و ددان بهکاربهیت.

لهو کاته‌دا که ئافرهتی سڤر پزشکیان پزشکی ددان ناگاداری سڤرپه‌که‌ی بن وه دهرمانیکی بۆده‌نوسن ئه‌و دهرمانه هیچ زیانکی نابیت و بگره زه‌روریشه، به‌کارنه‌هینانی دهرمانه‌که له‌وانه‌یه زیان به ئافره‌ته‌که و کۆرپه‌له‌که‌ش بگه‌یه‌نیت.

به‌شی سیانزه‌یه‌م

میژووی پزشکی له

پزشکی دداندا



گرنگی میژووی پزیشکی له پزیشکی دداندا:

هموتان به دریزایی تمهنتان بههوی نهخوشی نهدامه جیاوازه کانتانهوه
یان بۆ ناگابوون له باری تهندروستی خۆتان چهند جارێک سهردانی پزیشکتان
کردوه. ههروهها لهوانهیه بههۆکاری جیاواز بۆماوهیهک له نهخۆشخانه
کهوتن، ئهوهی له سهردانکردنی پزیشک و داخڵ بووتان له نهخۆشخانه
روویداوه میژووی پزیشکی بۆ تۆ دروست نهکات.

بهداخهوه دهتوانم بڵێم که زۆربهی خهڵک ناگای له میژووی پزیشکی
خۆی نیه، ئهم حالتهش ناسایی یه چونکه سروشتی مرۆف و اخولقاوه که شتی
زوو لهبیر بهجێتهوه. له بهر ئهوه چاکتر وایه که ههر یهکیک بۆ خۆی فایلیکی
ههیت بۆ نوسینی حالتهی تهندروستی و سهردانهکانی بۆ لای پزیشک ئهم
زانباریهانی لای خوارهوهی تیدا بنوسریت:

- ۱- نیشانهکانی ئهو نهخۆشی یه که نازاری داوی.
- ۲- ناو نیشانی تهواوی ئهو پزیشکهی که چاره سهری کردووی.
- ۳- بهرواری سهردانی پزیشک.
- ۴- ئهو دهرمانانهی که بۆت نوسراوه.
- ۵- کات و ماوهی به کارهێنانی دهرمانهکان.
- ۶- ئهو ئهشیعه و وێنانهی که بۆ ههر بهشێکی لاشهتان گیراوه
ههلبگیریت.
- ۷- ئهو شیکارانهی (فهحصانه) که پزیشک بۆی نوسیویت و
ئهنجامهکانیان.
- ۸- بهرواری چاکبونهوه.

نهخوشیبهکانی دهم و ددان

پیاچوونهوهی نهم فایلله لهم حالتهتانهی خوارهوهدا یارمهتیدهرت دهبن:

۱- لهکاتی دهرکهوتنی نیشانهکانی نهخوشیهکهی پینشوو بن هوووده خوت نیگهران مهکه.

۲- بهناسانی پهپوهندی به پزیشکهکهی خوتهوه بکهو کاتی سهردان دیاری بکه.

۳- بهپیدانی ناوی دهرمانهکانی پینشوو ونهشعه کونهکان یارمهتی پزیشکهکهدهدهیت له دیاری کردنی نهخوشیهکعت.

۴- نهگهر نهتوانرا لهبهر ههر هویهک پهپوهندی به پزیشکهکهی خوتهوه بکهیت وه ناچار بیت سهردانی پزیشکیکی تر بکهیت نهوا به پیدانی فایللی میژووی پزیشکی خوت لهبهزایه نهچوونی کاتی خوت وپزیشکهککش یارمهتیدههر دهبیت، وهبهپیدانی نهشعه کونهکان لهوانهیه پیوستی بهگرنتی نهشعهی نوی نهکات. گرنگی بوونی میژووی پزیشکی لهو کهسانهی توشی نهخوشی گشتی و دریزخایهنهکان وهك(شهکره)، گورجیله، رزنتی پهیزاد، نهخوشیهکانی جگهر..... هتد بوون زور زیاتره.

پینش دهسپینکردنی ههر چارهسهریکی دهم وددان، پزیشکی دهم وددان هندیپرسیار لهبارهی میژووی پزیشکی تووه دهپرسیت، مهبهستیش له پرسیارکردنی پزیشکی دهم وددان بو زانینی میژووی پزیشکیت لهم خالانهی خوارهوهدا خوی دهبینتهوه:

۱- ناگادار بوون له هندی نهخوشی گشتی که دهتوانیت چارهسهری پزیشکی ددان بگوزیت. لهم کاتهدا پزیشکی دهم و ددان به رینگه یهکی وچارهسهری نهخوشی دهم وددان دهکات تالهتتهشهنه سهندنی نهخوشی یهکعت رینگری بکات.

زانباریبیه کانی پزیشکی خیزان

۲- دیاریکردنی نهو دهرمانانهی که به کاری دههینیت که لهوانهیه له گهل نهو دهرمانانهی له چارهسهری پزیشکی ددان به کاردههیتريت کارلیکی نهویستراو بکن. لهوانهیه پزیشکی دهم و ددان بهرچاوکردنی جزوری نهو دهرمانانهی که به کاری دههینیت نهخوشه که جور و ریزهی دهرمانی بیهوشکهری مهوزوعی بگوریت. یان به قسه کردن له گهل پزیشکی نهخوشی به کت به شیوه کی کاتی دهرمانه به کارهیتراوه کانت بگوریت.

۳- دیاری کردنی نهخوشی به فایروسی به ترسناکه کان وهك ههوکردنی جگهر(جگهره سو)، نایدز که دهتوانیت پزیشکی دهم و ددان و نهخوشه کانی تریش بخاته مهترسی بهوه. له بهر نه مهش پیوسته به شیوه کی راست و دروست زانباری میژووی پزیشکی خوت دهربارهی نهخوشی به کت، نهو دهرمانانهی که به کاری دههینیت وه نهو چارهسهرانهی که له لایه ن پزیشکوه بهوت ده کريت بخزیته بهر دهم پزیشکی دهم و ددان.

لهم به شه‌دا نهخۆشی جگهره‌سوؤ و ئایدز باس ده‌که‌هین

1- جگهره‌سوؤ (هه‌و کردنی جگهر) Hepatitis

جگهره‌سوؤ نهخۆشی یه‌کی فایرۆسی یه‌ چهند جوۆری جی‌وازی هه‌یه وه‌ ئهم

جوۆره جی‌وازان‌ه‌ش به‌پیتی لاتینی هه‌یمایان بو داناوه .A.,B.,C.,D.,....

1- جگهره‌سوؤی (A) ئه‌ی:

ئهم جوۆره‌ی جگهره‌سوؤ له‌رینگه‌ی خواردنی خوۆراکی پيس بوو ،ئاوی پيس بوو ده‌گوازریته‌وه یان له‌ که‌سینکی نه‌خۆشه‌وه بو که‌سینکی ساغ ده‌گوازریته‌وه له‌رینگه‌ی سرنجی پيس بوو .

ئه‌گهرچی ئهم نه‌خۆشی یه‌ له‌ ته‌مه‌نه‌ به‌چوکه‌کاندا (من‌دال، تازه‌ پینگه‌شتو) ده‌بیرئ، به‌لام له‌وانه‌یه‌ له‌ لاو و پیره‌کانیدا بیری. دوا به‌دوای خواردنی خوۆراکی پيس بوو وه‌ك (هه‌مبه‌رگر ،زه‌لاته، گوشت) به‌م فایرۆسه‌توش ده‌بن .به‌شیوه‌یه‌کی گشتی نه‌خۆشی یه‌که‌ سروشتینکی سوک و سادده‌ی هه‌یه .نه‌خۆش دوای چاک بوونه‌وه به‌رگری په‌یدا ده‌کات بو دووباره‌ توشبوونه‌وه .

ب- جگهره‌سوؤی (B) Hepatitis B :

ئهم جوۆره‌ش به‌شیوه‌یه‌کی گشتی له‌رینگه‌ی خوین و پینکه‌ته‌کانی ده‌گوازریته‌وه .هه‌روه‌ها له‌رینگه‌ی لیک و شله‌کانی تری جه‌سته‌ی مرۆڤ نه‌گه‌ری گواستنه‌وه‌ی هه‌یه . ئهم جوۆره هه‌و کردنی جگهره له‌وانه‌یه له‌هه‌ر ته‌مه‌نیک توشی مرۆڤ بیت، به‌لام ده‌ر که‌وتنی ئه‌و جوۆره‌ی که‌ نیشانه‌ی له‌گه‌لدا یه‌ (له‌گه‌ل زه‌ردوویدا) زۆر که‌مه‌ له‌ که‌سانی ژیر ته‌مه‌نی ۱۵ سالی یه‌وه له‌زۆریه‌ی

حاله ته كاندا نهم نه خوشی یه به شیوه یه کی سوک دهرده که ویت به شیوه یه ک که نه خوش له وانیه به نه خوشیه که ی نه زانیت به هو ی نه جامدانی شیکاریه که وه شیکاریه که ر بوونی نه خوشیه که ی پیراده گه یه نیت خالیک هیه له باره ی نهم نه خوشی یه وه ده بیت رچاو بکریت نه وه یه که ریژه ی ۱٪ بو ۲٪ له به ته مه نه توشبو وه کان تا کونایی ژیان فایروسی نه خوشی یه که له ناو جهسته یان ده میتیه وه بهم که سانه ده و تریت گویره ره وه ی ساغ .

نه گهری گویرانه وه ی نهم نه خوشی یه له تازه بو وه کاندا ۹۰٪ وه له مندالاندا ۱۰٪ - ۲۰٪ گویره ره وه ی نهم نه خوشی یه که سیکه که ده توانیت نه خوشی یه که بو که سیکی ساغ بگوازیته وه ، نه گهرچی خوشی هیچ نیشانه یه کی ناشکرای نه خوشی یه که ی پیوه دیار نه بی .

به شیوه کی گشتی ریگه کانی گواستنه وه ی جگهره سوی جوړی بی B بریتین له :

۱- دهرزی لیدانی راسته وخو که سیره م* یان پلازما ی بیس بووی به فایروسه که ی هه لگرتییت ، کاتی خوین یان پیکهاته کانی خوین گواستنه وه بو که سیکی تر ، نه و نه خوشانه ی که به شیوه یه کی به رده وه ام خوین یان ههر پیکهاته یه کی خوین وهرده گرن ، وه که نه خوشی هیموفیلیا (که م خوینی بو ماوه یی) وه نه و نه خوشانه ی به هو ی ناته واوی گورچیله وه هیمو دیالیسس (شوردنی گورچیله) یان بو ده کریت له وانیه له م ریگه وه توشی نهم نه خوشی یه بن .

* (سیره م: نه و پلازما یه یه که مادده ی پروتینی تیا لابراره .

* (پلازما: شله ی خوینه به یی خانه کانی خوین وه که (خروکه ی سی، خروکه ی سوور، خه پله کانی خوین).

نەخۆشییەکانى دەم و ددان

۲- چوونە ژورەوہی سیرەم یان پلازمايى خوین لەرینگەي پيست کاتي کە پيست نەروشي یان برینی بچوک تیدا دەيیت.

لە کاتيکدا کە پزیشکی دەم و ددان و یاریدەدەرەکانی کاتي چارەسەری کەسيکی توشبوو بە جگەرەسۆی B رینگەي خۆپاریزی چاک وەک لەدەست کردنی دوو جوت دەست کیش، چاویلکە لە چاو کردن... هتد نەگرەبەر ئەوا رەنگە لە رینگەي روشاوی یان برینی دەست و نیوان پەنجەکان توشی ئەم نەخۆشی یە بن ھەرچەندە ریزەي توش بوون کەمە.

۳- ھەلمزینی سیرەم یان پلازمايى پيس بوولەرينگەي شانەي ناو دەم یان ناو چاوی پزیشکی دەم و ددان.

لەبەر ئەوہ نەگەر پزیشکی دەم و ددان چاویلکە و دەم پۆشەر بەکار نەھيیت ئەوا رەنگەتوشی ئەم نەخۆشی یە بيیت.

۴- لەرینگەي پيسبوونی ئەو نامیرە بەکار ھیتراوانە بە سیرەم و پلازماي ھەلگری فايرۆسە کە وە ھەروەھا کورسی و نامیرەکانی تر نەخۆشی یە کە دەگوازیتەوہ بۆ پزیشکی دەم و ددان و کارمەندەکانی تری ناو عیادە.

لەبەر ئەوہ ھەر کاتي کەزانیت کە توشی ئەم نەخۆشی یە بوويت یان ھەلگری فايرۆسە کەي ئەوا لەرووی نەخلاقیەوہ پيوستە پزیشکی دەم و ددانی ئی ناگادار بکەیتەوہ، وە نەگەر داوای ھەر جۆرە شیکاری (فحص) یکی ئی کردی ئەوا بەزووترین کات نەنجامی بەھیت.

ماوہی بيست سالتە کوتان (فاکسین) ی دژە نەخۆشی جگەرەسۆی جۆری B دروست کراوہ خۆشەختانە ئەم جۆرە کوتانەش لە وولاتی خۆماندا

ههیه، له کاتیگدا نه گهر به شیوه کی دروست به کاربهترین بدریته هاوالاتیان نهوا تا ریژه کی زور ده توانین لهم نهخوشی به ریگری بکهین.

ج- جگهره سوئی سی (C) Hepatitis C:

بههراورد به دوو جوره کهی پیشوو نهم جوره کهمتر بلاوه. نهمهش له ریگی خوین و پیکهاته کانسی له ریگی تیکه لای جنسی یهوه ده گوازیتهوه. جگهره سوئی سی C له تهواوی وولاتانی دونیادا ههیه لیکۆلینهوه لهم جوره نهخوشی به دهر کهوتوه ریژهی توشبوون ۱٪ تا ۵٪.

به ریژهی ۳۰٪ تا ۸۰٪ کهسانیک که توشی نهم جوره جگهره سوئی دهبن به شیوهی گویزه رهوه ده میتنهوهو ده توانین که سیککی ساغ توش بکهن. به داخهوه تا نیستا کوتانیک دژی نهم جوره نهخوشی به نی یه، ههر له بهر نهمهش نهم جوره جگهره سوئی ده توانیت له جوری بی B ترسناک تریت به پیچه وانهی جوری بی B گویزه رهوه کانسی جوری سی C ساغ نین وه نهخوشی دریز خایه نی سوک و سهختیان ههیه.

د- جگهره سوئی جوری (D) اجگهره سوئی دهلتا:

نهم جوره یان به تنها دهرناکهویت به لکو له گهل فایروسی جوری (B) بیدا یان له گهل گویزه رهوه کانسی جوری بیدا دهرده کهویت. له بهر نهوه به شیوهی کی گشتی له ریگی خوین و پیکهاته کانسی که هه لگری نهم فایروسه ن ده گوازیتهوه، لهو کهسانه دا که بهردهوام پیوستیان به خوین تیکردنه وهک هیموفیلیا یان نهوانهی که مودمین بهردهوام دهرزی و دهرمانی سرکه ر و هیور که رهوه له خویان دوهون دهرده کهویت.

ثايدز : (AIDS)

ئايدز كورتكراوهى پيټه كانى يه كه مى جزوئ نهخوشى فايرؤسى يه بهناوى:
(Acquired Immunodeficiency syndrome)

ئهم نهخوشى يه بهم ريڭگانهى خوارهوه ده گوازيټهوه:

۱- پهيوهندي جنسى.

۲- خوږين وينكهاټه كانى .

۳- به كارهيټانى سرنجى هاوبهش.

۴- شيرى دايمك وه گويزانهوى خوږينى دايمك بو منداډ له كاتى مندلېبوندا.

دواى توشبوون بهم فايرؤسه چهند مانگيكي دهويت تاوه كو دژه تن
(antibody) دژى ئهم فايرؤسه له لهشى توشبووه كه دا دروست بيت و
بچيټه ناو خوږينهوه. ئهم ماويهش ترسناكترين ماويه له رووى گواستهوهى
فايرؤسه كه بز كه سانى ساغ له بهرئنهوه ته نانهټ به ليكولټينهوه و
وردبوونهوه وشيكارى خوږينى كه سى توشبوو به نهخوشيه كهى نادؤزريټهوه
و ديارى ناكريټ (له كاتينكدا كه فايرؤسه كه له ناو زؤربهى شله كانى جهستهى
توشبوودا ههيه و ده تانريټ بگوازيټهوه بو كه سى ساغ).

دواى دروست بوونى دژه تن دژى فايرؤسه كه جهستهى مروقى
توشبوو تارا دهيك له بهرامبهر فايرؤسه كه دا دهوستيټ و ههولتى له ناو بردنى ده دات
به لام له بهر نهوهى كه فايرؤسه كه بهرامبهر كوئنه دماى بهرگرى لهش ده وهستيت
و ههولتى له ناو بردنى ده دات. له بهر ئهمهش جهستهى مروقى توشبوو تواناى
ر كه بهرى فايرؤسه كهى نايټ. نهخوشى يه كه بو ماوهى چهند مانگيك يان چهند
ساليك به شيوه به كى نهټنى ده ميټتهوه.



لەم ماوەیەشدا فایرۆسە که لە گەڵ کۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆفی توشبوو لە کئی پرکێ و شەر کردندایە لە ماوەی ئەو چەند مانگە یان چەند ساڵەدا رۆژ بەرۆژ کۆئەندامی بەرگری لاوازتر دەبێت بە جۆرێک لە هەندێ نەخۆشدا دوای دوای ١٢ ساڵ لە چۆنە ژورەوی فایرۆسە که بۆ ناو جەستە ی نەخۆشە که بەتەواوەتی کۆئەندامی بەرگری لەناو دەچیت ئیتر جەستە ی نەخۆشە که توانای بەرگری بۆ نەخۆشی یە جیاوازه کانی نامینیت لە ماوەیەکی کورت و کەمدا نەخۆشە که توشی جۆرەها نەخۆشی وەک (شیربەنجە، هەوکردنی شانەکان) دیت و نەخۆشە که دەمریت.

بەداخەوه دەرمانیکی کاریگەری وا بۆ لەناو بردنی فایرۆسە که تا ئیستا نەدۆزراوە تەوه لەبەر ئەوه چاکترین رینگە ی بەرگریکردن خۆپاراستە لە توشبوون بەم فایرۆسە. ئەگەر چی عیادە کانی پزیشکی دەم و ددان شویتیکی لەبارن بۆ گوێزانەوه ی نەخۆشی هەوکردنی جگەر، نایدز، بەلام خۆشەختانە لە ولاتی نیمەدا



بەهۆی گرتنەبەری ریی و شویتی تەندروستی لەلایەن زۆربەه ی زۆری پزیشکی کانی دەم و ددان و هاوکاریکردنی بەرەوشتانە ی نەخۆشەکان رێژە ی گواستنەوه ی ئەم نەخۆشیانە لە عیادە کانی پزیشکی دەم و ددان زۆر کەمه و شایانی باس نیە.

پیرست

بەشی یەكەم

ئاشنا بوون بەپینکھاتەى ددان

- ۸ پینکھاتەى تاج
- ۹ پینکھاتەى رەگ

بەشى دووهم

ددان چۆن دادەخوریّت و کلۆر دەبیّت

- ۱۲ رۆلى قەتماغەى میکروبی لە کلۆر بوونی دداندا
- ۱۳ رۆلى شەکرەمەنیەکان لە دروست بوونی کلۆری دداندا
- ۱۴ ژمارەى ژەمە خۆراکیەکانى شەکرەمەنیەکان
- ۱۵ رۆلى ھەندى ھۆکارى تر لە کلۆر بوونی دداندا

بەشى سێیەم

نەخۆشییەکانى پوك

- ۱۸ ھەوکردنى پوك (پوكە سۆ)
- ۱۹ نەخۆشى پوك چۆن پەرە دەستیت
- ۱۹ پوكە سۆ و کاریگەرى لەسەر لەق و لۆقى ددان
- ۲۰ وەرەمى سکیپرى



بهشی چوارهم

چۆن له کلۆر بوونی ددان و نهخۆشیه کانی پوک رینگری ده کهین؟

- ٢٢ جۆنتی به کارهینانی فلجهی شۆردنی دەم و ددان.
- ٢٢ ماوه ی پینجونی شۆردنی دەم و ددان.
- ٢٤ له ماوه ی ٢٤ کاتژمیردا چهند جار پیوسته دەم و ددان به فلجه و دهرمان بشۆریت...
- ٢٦ گرنگی به کارهینانی دهزووی ددان.
- ٢٧ چیلکهی ددان پاککردنهوه.
- ٢٧ ههویری ددان و دەم شۆر.
- ٢٨ جۆنتی به کارهینانی دهزووی ددان.

بهشی پینجهم

نهخۆشی یه کانی شانیه ناو دەم

- ٣٠ ناگره.
- ٣٣ تامیسک.
- ٣٥ نهخۆشی کهرووی (کاند یه یاس).
- ٣٦ جۆزه کانی نهخۆشی کهرووی (کاند یه یاس).
- ٣٨ بۆنی ناخۆشی ناو دەم.

به‌شی شه‌شهم

گرنگی چاودیریکردنی ددان له مندالدا

- ۴۲ گرنگی ددانه شیریه‌کان
- ۴۳ مانه‌وی ددانه شیریه‌کان وه نه‌کهوتیان له کاتی ناسایی خۆیدا
- ۴۳ پیش وهخت کهوتنی ددانه شیریه‌کان
- ۴۴ هندی خالتی گرنگ وه کللیک بۆ پارێزگاری و پاراستنی ددانه شیریه‌کان...
- ۴۶ گرنگی به‌که‌مین ددانی خرتی گه‌وره‌ی هه‌میشه‌ی

به‌شی چه‌وته‌م

- ۴۹ کاری پتویست بۆ نه‌و ددانانه‌ی که‌توشی شکان یان له‌ناکاو که‌وتن دین

به‌شی هه‌شته‌م

تاقمی ددان

- ۵۴ جو‌ره‌کانی تاقمی ددان
- ۵۶ تاقمی جولاو
- ۵۶ تاقمی جینگیر (نه‌جولاو)
- ۵۸ تاقمی چیتراو یان په‌یوه‌ست (Implant)
- ۵۸ چاکی و خرابی جو‌ره‌کانی تاقمی ددان



بهشی نۆیهم

پاك و خاوینی دەم و تاقمی ددانی جولآو

- ٦٠ پاك و خاوینی تاقمی ددانی جولآوی تهواو.
- ٦٠ پاك و خاوینی دەم له كهسێکی بی دداندا.
- ٦١ پاك و خاوینی دەم ونبوه تاقمی ددانی جولآو.
- ٦١ چاودیریکردنی تاقمی ددانی جولآو.

بهشی دهیهم

زانیاری دهربارهی ددان راستکردنه و ه

- ٦٤ باشترین تمهن که راستکردنهوی ددانی تیدا بکریت.
- چۆن خۆمان بپاریزین له توشبوون له ههر جۆره ناههموارییهك که له دەم و ددان و
- ٦٥ شهوبلگه کاندای روبدات.
- ٦٦ مژینی پهنجه.
- ٦٨ پال پتوهنانی زمان به رهو پیشهوهی دەم.
- ٦٨ مژین یان جوینی لئو.
- ٦٩ جوینی نینۆك.

بهشی یازدهههم

دهرهینانی پیکهاتهی ناوهوهی رهگی ددان

- ٧٤ نایاددانی که چارهسهری ریشه کیشکردنی ددانی بۆ کراییت ددانیکی مردوره؟
- ٧٥ ریشه کیشکردن بۆ ههر ددانیک دهیته هۆی گۆرانی رهنگی نهو ددانه؟
- ٧٦ نهشتهرگهری رهگی ددان چیه؟

بهشی دوازددهههم

نه‌خۆشییەکانس دەم و ددان

چاودێریکردنی دەم و ددان لە ماوه‌ی سێکریدا

- ٨٠ چۆن له کلۆز بوونی ددان و نه‌خۆشی پوک له ماوه‌ی سێکریدا رینگری بکه‌ین.....
- ٨٠ کاتی گورجناو بۆ چاره‌سه‌ری دەم و ددان له ماوه‌ی سێکریدا.....

به‌شی سیازده‌هه‌م

میژووی پزیشکی له پزیشکی دداندا

- ٨٦ جگه‌ره‌سۆی A.....
- ٨٩ جگه‌ره‌سۆی B.....
- ٨٩ جگه‌ره‌سۆی C.....
- ٩٢ جگه‌ره‌سۆی D.....
- ٩٣ نایدز.....
- ٩٥ پیرست.....