



رینیشاندانی سەرەکی دەموودان

بەمەبەستی تەندروستی تو



1 ھەویری ددانی فلورايد بەکاربەینە (بەلایەنی کەمەوہ 1,350 ppm لەسەر لولەي ھەویری ددانەکە نوسرايیت)



2 ھەموو رۆژيک دوو جار دەموودانت پاک بکەرەوہ و بشۆ. ھەموو کاتيک پيش چوون بۆ خەو پاشان جاريکی تر لە کاتي رۆژدا.



3 بۆ ماوہی 2 خولەک دەموودانت بشۆ



4 پاش شوشتنی دەموودانت، ھەویرەکە رۆ بکەرەوہ لە دەمت و بەینەرە دەرەوہ بەلام ناوی تیرامەدە و ناو بەکارمەھینە. لەبەرئەوہی ئەگەر ئەم کارە ئەنجام بەدەیت توخمی فلورايدەکە لە دەموودانت لادەبات.



5 خواردن و خواردنەوہی پیر شەکر کەم بکەرەوہ و ھەول بە ئەو شتانە تەنھا لەگەل ژەمە سەرەکییەکاندا بخۆیت.

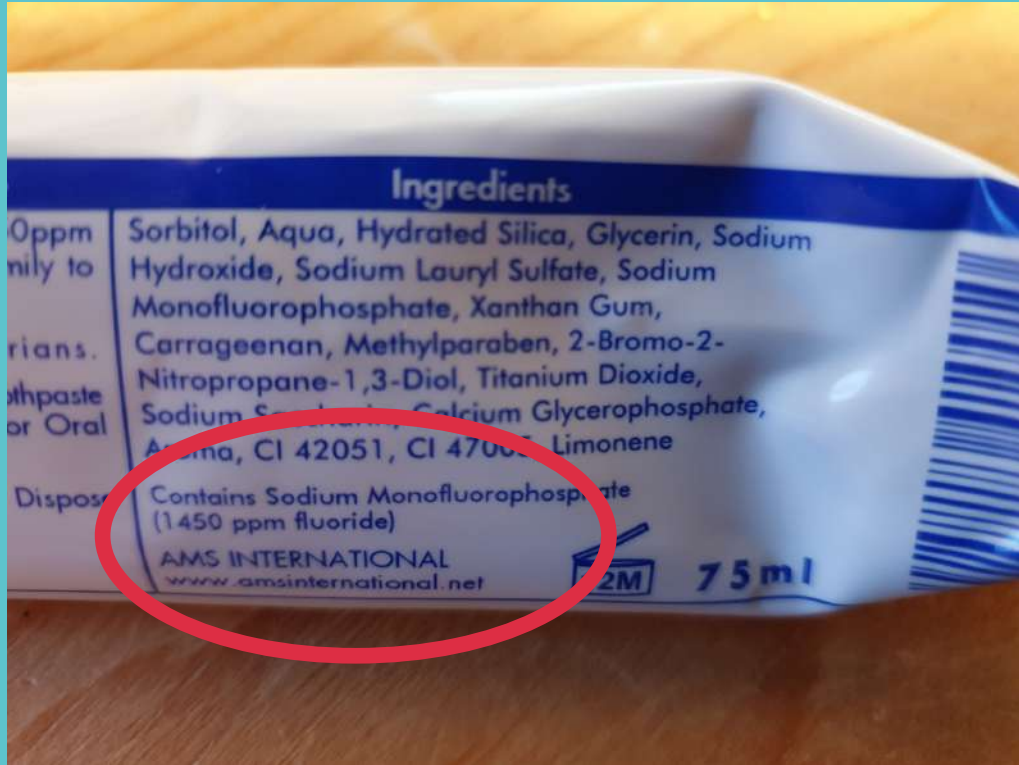


6 ژەمە سوکی تەندروست ھەلبژیرە لە نیوان ژەمە سەرەکییەکاندا، وەکوو میوہ، سەوزە، گەنمەشامی سادە، حومسی کەم رۆن، یان پەنیری کەم چەور.



رېښاندانی سهره کی دهموددان

بهمه بهستی تهنروستی تو



* بو زانینی ریژهی فلوراید له ههویری ددانی تو، سهیری پشتی قوتوی ههویری ددانهکه بکه.

* له بهشی پیکهینهرهکان، تو دهبیت سهیری **ppm** **fluoride** بکهیت

دهموددانی تهنروست زور گرنگه بو تهنروستی گشتی تو