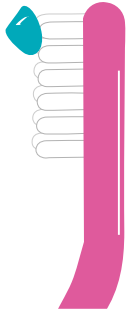


څومره د غاښو کریم؟
د لومړیو غاښو د راوتلواو تر ۲ کلني پورې باید دغاښودکریم اندازه د ماشوم د کوچني گوتی د نوک په اندازه ووسی.

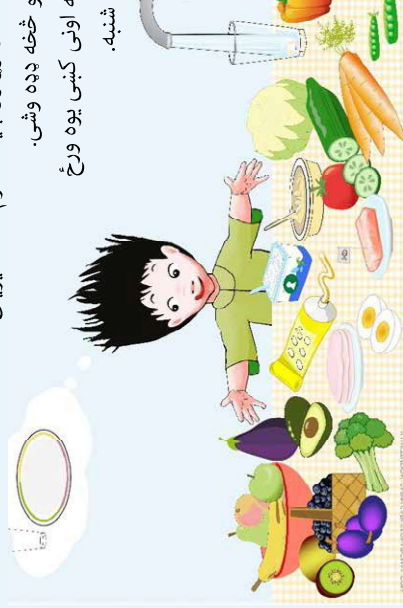


څو واری خواره مخوري
غاښونه آرامش ته اړتیا لری.
د خورو د وختونو په منځ کښی
څه شی مخوری. پرېږدی غاښونه
آرامه ووسی.



ILLUSTRATION: CARIN LARSSON

شیرینی، کیک او شیرینی اوبه
ددی لپاره چی ښه وده اوپرختک وکړو باید بیلابیل خواره وخورو.
تر هغه ځایه پوری چی د امکان ور وی باید ماشوم ته د شیرینی،
کیک، چیس او شیرینی اوبو څخه ډډه وشی.
ښه عادت به دا وي چی په اونی کښی یوه ورځ
د شیرینی لپاره وټاکي لکه شنبه.



کک او پاک غاښونه
د ماشوم غاښونه سهار او ماښام
د فلور داره غاښو کریم په واسطه
پرس کوی.
ستاسو ماشوم تر لس کلني پورې
د غاښو د پرس کولو لپاره ستاسی
مرستی ته اړتیا لری.

10 کاله



اوبه بهتره دي
که چیری ستاسو ماشوم تر وي بهتره
به دا وی چی شپه اوورځ ورته اوبه
ورکړي. په چوشک کښی یوازی
پودری شیدی، اوبه او دلده ورکوی.

پښتو pashto

د ماشوم د غاښو لپاره ښه عادتونه

folk tandvardenblekinge.se

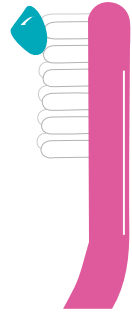
د ماشوم د غاښو لپاره ښه عادتونه

folk tandvården blekinge.se

FOLKTANDVÅRDEN
BLEKINGE



څومره د غاښو کریم؟
د لومړیو غاښو د راوتلو او تر ۲ کلني پورې باید د غاښودکریم اندازه د ماشوم د کوچني گوټي د نوک په اندازه ووسي.



څو واری خواره مخوري
غاښونه آرامښ ته اړتیا لری.
د خوړو د وختونو په منځ کښی
څه شی مخوری. پریږدی غاښونه
آرامه ووسی.



ILLUSTRATION: CARIN DANLSSON

کک او پاک غاښونه
د ماشوم غاښونه سهار او ماښام
د فلور داره غاښو کریم په واسطه
پرس کوی.
ستاسو ماشوم تر لس کلني پورې
د غاښو د برس کولو لپاره ستاسی
مرستی ته اړتیا لری.

10 کاله

شیرینی، کیک او شیرینی اوبه
ددی لپاره چی ښه وده اوپرختک وکړو باید بیلابیل خواره وخورو.
تر هغه ځایه پوری چی د امکان وړ وی باید ماشوم ته د شیرینی،
کیک، چپس او شیرینی اوبو څخه ډډه ونسی.
ښه عادت به دا وي چی په اونۍ کښی یوه ورځ
د شیرینی لپاره وټاکۍ لکه شنبه.



اوبه بهتره دی
که چیری ستاسو ماشوم تر وي بهتره
به دا وی چی شپه اوورځ ورته اوبه
ورکړي. په چوشک کښی یوازی
پوږی شیدی، اوبه او دلده ورکوی.