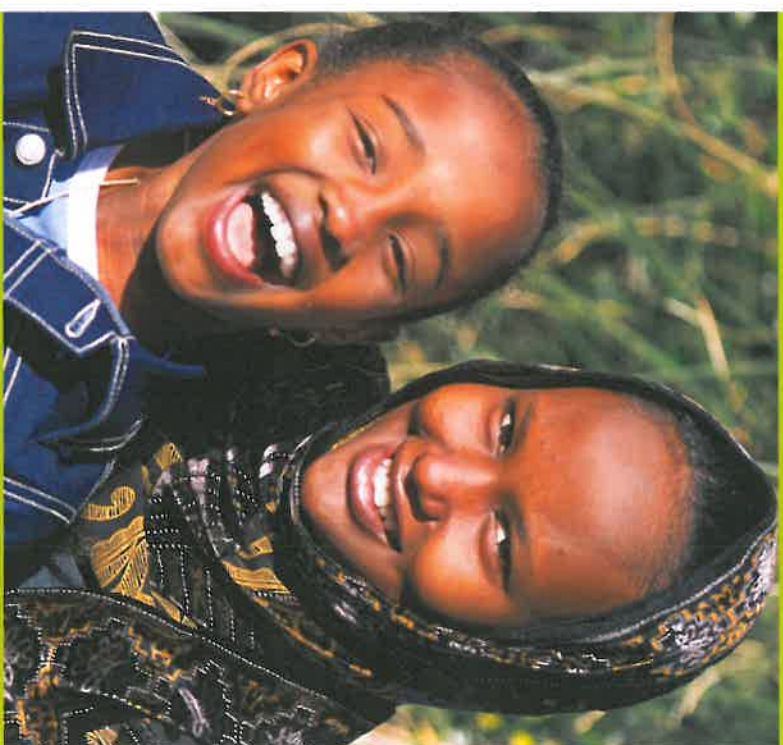


د غاښونو نو پاملرنه



Pashtu

په ورځ کې دوه ځله غاښونو ته برس
کوی



په سهار کې او ماښام کې د ویده کېدو نه مخکې
غاښونو ته برس کوی. د فلورائډ کریم استعمال کوی.



روغ غاښونو د ټول ژوند لپاره سی.

اړیکې

ویل چاپلو نرس / رسونکي

پری سکول

د سکول د غاښونو سر وپیس

د غاښونو ډاکټر

د روغتون د غاښونو سر وپیس



ښه خو اړه او مشروبات

دا خو اړه او مشروبات د غاښونو لپاره ښه سی.



روغ جوړ غاښونه.



دا خو اړه او مشروبات غاښونو ته زیان رسولي شي.



ناروغه غاښونه.

ستاسو د فامیل غاښونه



د اتلس کالو عمر پوری د ماشومانو د غاښونو پاملرنه وړیا ده



مشرانو له هم په مستقله توګه د غاښونو حفاظت پکار دی.

د پری سکولر ماشومانو غاښونه



د غاښونو د ډاکټر سره خپل ماشوم سمدلاسه داخل کړئ، د مثال په توګه، کله چې ماشوم د ۱۲ - ۱۵ میاشتو شي. د خپل پری سکولر یا ویل چاپلو نرسې څخه د داخلولو فورمو پهکله وپوښتی.



پری سکولر ماشومانو ته د غاښونو پاکولو طریقه ډډه کړئ. په سهار کې او ماښام کې د ویده کیدو نه مخکې غاښونه برش کوئ.

د کوچني غاښونه



په کټ کې د بوتل سره یو ځای د کوچنیو د اچولو څخه ډډه کوئ. جوس یا شیده د غاښونو چاپیره اوسی او یی چنجن کولې شي.



په یو وړوکی نرم برش او د فلورایدو کریم سره د ماشوم غاښونه پاک کړئ.

د مشروب لپاره د بوتل پر ځای یو ګیلاس استعمالوئ. ورته یوازې شیده یا اوبه ورکوئ.