

کارت های قدرت،
موضوع بهداشت دهان و
خودمراقبتی



Vahvuuskortit
Aiheena suun terveys ja
omahoito
Persia

ما روزی یک بار همراه با خانواده
با هم غذا می خوریم



Syömme yhdessä koko perhe kerran
päivässä.

بچه ها سبزیجات و میوه
های تازه می خورند



Lapset syövät tuoreita kasviksia
ja hedelmiä.

ما با هم آشپزی می
کنیم



Laitamme yhdessä ruokaa.

شیرینی‌ها فقط در مناسبت‌های جشن
خورده می‌شوند



Herkkuja syödään vain juhlahetkinä.

ما هر روز صبحانه، ناهار، شام و یک
میان وعده می‌خوریم
بین وعده‌های غذایی چیزی نمی‌خوریم



Syömme aamupalan, lounaan, päivällisen
ja iltapalan joka päivä.

هر شب یک بزرگسال دندان‌های
کودک را مسواک می‌زند



Aikuinen pesee lapsen hampaat joka ilta.

ما از خمیر دندان حاوی فلوراید
استفاده می‌کنیم



Käytämme
fluorihammastahnaa.

برای . ما هر روز آب می‌نوشیم
تشنگی خوب است



Juomme vettä joka päivä. Se on hyvää
janoon.

برای بچه‌ها مسواک زدن
خوشایند
است



Lapsista on mukava pestä hampaita.

برای ما، بزرگسالان با مسواک زدن
دندان‌هایشان الگو هستند



Meillä aikuinen näyttää esimerkkiä harjaamalla
omat hampaat.

ما به نوشیدنی‌هایمان شیرین
کننده اضافه نمی‌کنیم



Emme lisää juomiin makeutusta.

ما دوست داریم برای رفع تشنگی آب
سرد بنوشیم



Tykkäämme juoda kylmää vettä janoon.

من برای سلامت
دهان و دندان ارزش
قائلم



Arvostan suun terveyttä.

بچه ها میان وعده های سالم می خورند



Lapset syövät terveellisiä välipaloja.

من به بچه‌ها یاد می‌دهم که مراقبت از
دهان و دندان بخشی از بهداشت
روزانه است



Opetan lapsille, että suun hoito on osa
joka päiväistä peseytymistä.

ما غذاهای مختلفی می‌خوریم



Syömme erilaisia ruokia.

من مرتباً از فرزندم برای مراقبت از
دندان‌هایش استفاده می‌کنم



Käytän lasta säännöllisesti
hammashoidossa.

من همیشه با فرزندم در مورد مراقبت
از دندان‌ها مثبت صحبت می‌کنم، او را
از تراشیدن دندان نمی‌ترسانم



Puhun lapselle aina myönteisesti
hammashoidosta, en pelottele poraamisella.

یک بزرگسال دندان‌های کودک را
کودک تصمیم نمی‌گیرد. مسواک می‌زند
که آیا دندان‌هایش را مسواک بزند یا نه



Aikuinen harjaa lapsen hampaat. Lapsi ei
päättä hampaiden harjaamisesta.

بزرگسال تصمیم می‌گیرد که کودک چه
غذایی بخورد و کودک تصمیم می‌گیرد
که چقدر بخورد



Aikuinen päättää mitä ruokaa lapsi syö ja lapsi
päättää kuinka paljon syö.

کودکان طعم‌های مختلف را
می‌چشند



Lapset maistelevat eri makuja.

حتی اگر کودک نخواهد دندان‌هایش را
مسواک بزند بزرگسال به آرامی و
قاطعانه دندان‌هایش را مسواک خواهد
زد



Vaikka lapsi ei halua pestä hampaita,
aikuinen pesee hänen hampaansa
lempeästi ja päättäväisesti.

ما می‌خواهیم از دندان‌های فرزندمان
مراقبت کنیم



Haluamme pitää huolta lapsen hampaista.

من می‌خواهم فرزندم دندان‌های سالمی
داشته باشد



Haluan, että lapsellani on terveet hampaat.

ما روزی ۲ بار مسواک می‌زنیم



Harjaamme hampaat 2 kertaa päivässä.

تمام اعضای خانواده روزی دو بار
مسواک می‌زنند



Koko perhe harjaa hampaat 2 kertaa päivässä.

ما فقط خوراکی‌های خوشمزه را مقدار کم و به عنوان دسر می‌خوریم



Syömme herkkuja vain vähän ja jälkiruokana.

در خانواده زمان‌هایی برای صرف غذا بین این زمان‌ها غذا خورده وجود دارد نمی‌شود



Perheessä on ruoka-ajat. Ruokaa ei syödä ruoka-aikojen välissä.