

Kurmanji - Råd och information gingivit och parodontit

Amojgerî û agahdarî li ser gingivit û parodontit

Goştê diranan yê saxlem

Goştê diranan yê saxlem di rengê pembe yê zelal de ye, diran weka berskurekê dipêçe. Di navbera diran û goştê diran de berîka diranan heye û kûrahîya wê berîkê di devekî saxlem de bi qasî 3 mîlîmetir e. Goştê diranan yê saxlem dema tu diranên xwe firçe dikî xwîn nabe.



Îltîhaba goştê diranan (gingivit)

Îltîhaba di goştê diranan de, gingivan, ji ber bakterîyan çêdibe. Dema tebeqeya bakterîyan rûbide û demekê li dor diranan bimîne di nav demê de dibe sedema îltîhaba goştê diranan, gingivit. Nîşana wê eve ku goştê diranan sor dibe, diwerime û zûbezû xwîn dibe. Ji ber ku goştê diranan diwerime berîka di navbera diran û goştê diranan de kûrtir dibe û hîngê paqijkirina wê jî zortir dibe. Îltîhaba goştê diranan bê ku zirarên mezin bide wenda dibe. Lê ji bo wê jî pêwîste ku lînêrîna dev û diranan baş were kirin.



.Diranketin (parodontit)

Derman nekirina îltîhaba goştê diranan dikare zirarê bide kokê diranan di hestûyê çenê de û ew jî dibe sedema ketina diranan, parodontit.

Ger bakterî di berîka goştê diranan de bimînin wê hîngê kilsbigrin û di nav demê de bibin kevirê diranan. Berîka goştê diranan kûrtir dibe û bakterî jî xwe ber bi jêr ve berdidin û ev yek jî kokê diranan xera dike. Diran wê dest bi livê bike û dikare kokê xwe wenda jî bike.



Diranketin dikare bê dermankirin lê çîhê ku diran tê de bû wenda dibe ango kokê diran yê ku zirar ditî nayê dermankirin.

Pêwîste bê zanîn ku diranketin nexweşîyeke domdar e, ew jî tê wê wate yê ku lînêrîna dev û dirana baş neyê kirin wê ev nexweşî bi şunve vegere û bandorê li ser diranan bike.

Çawa rê li ber îltîhaba goştê diranan û diranketinê digrî?

Bi xwe lînêrîn pêwîsttir e

- Sibe û êvar diranên xwe firçe bike, bi taybet jî kevîyên goştê diranan.
- Navbera diranan bi dezîyê diranan, bi firçeya navbera diranan an jî qirşikê diranan paqij bike.
- Bi nîzam serlêdana pisporê lînêrîna diranan an jî hekîmê diranan pêwîste ji bo ku di demê de pêşî li nexweşîyan bê girtin.

Ketina diranan tê kifşkirin bi rîya nîşana xwînbûna goştê diranan (îltîhab) û her wiha kûrbûna berîkên goştê diranan tê pîvan û li ber çavan girtina wêneyên rontgêne.

Li navenda lînêrîna tendurustîya diranan di derbarî amûrên alîkar yê ji bo lînêrîna diranan de wê her dem ji bo te agahdarî bê dayîn.

Cixarekêşî û nexweşîya şekir

Dema tu cixare bikşînî hîngê xeterîya diranketinê bi rengekî bê guman zêdetir dibe. Xeterîya pêşveçûna nexweşîyê zêdetir dibe dema saxkirina wê demdirêjtir dibe. Ji ber ku damarên xwîne ji ber cixarekêşîyê xwe dikşînin, goştê diranan yê nexweş wekî saxlem xuya dike.

Dema nexweşîya şekir bi giranî bi te re hebe ev yek bê guman li ser dema saxkirina diranan bandor dike.

Lînêrîn çî ye?

Mana lînêrîne ew e ku hekîm an jî pisporê lînêrîna diranan:

- Di derbarî nexweşîyê de agahdarî dide
- Şêretan li te dike ka wê tu yê çawa li diranên xwe binêrî, bi rengekî zelal nîşan dide ka tu yê çawa tendurustîya dev û diranên xwe pêk bîni. Firça diranan û amûrên din yê bo lînêrîna diranan pêwîste bi nîzam bînan bikaranî. Ev yek gelek muhîm e ji bo saxkirina diranan bi ser bikeve.
- Berîkên goştê diranan û liv a diranan tînan pîvan ji bo ku kifş bibe ku saxlemîya diranan di kîjan rewşê de ye.
- Tebeqeyên diranan û her wiha kevirên diranan tînan rakirin.

Bi piranî ji bo pêvajoya saxlemkirina diranan pêwîste meriv gelek caran serlêdana navenda lînêrîna diranan bike. Çiqas zûtir çare ewqas baştir encam divê. Armanca lînêrîne ew e ku naxweşî bê rawestan bi rîya dermankirina îltîhabê.

Hîn caran hekîmê diranan an jî pisporê lînêrîna diranan tê dişêyne ba pisporêkî din (parodontolog) ku di warê diranketinê de pispor e.

Svenska - Råd och information gingivit och parodontit

Råd och information gingivit och parodontit

Det friska tandköttet

Ett friskt tandkött är blekt rosa, något knottrigt och omger tanden som en krage. Mellan tandköttet och tanden finns en tandköttsficka som i en frisk mun är en till tre millimeter djup. Ett friskt tandkött blöder inte när du borstar på rätt sätt.



Tandköttsinflammation (gingivit)

Inflammation i tandköttet, gingivan, orsakas av bakterier. Får bakteriebeläggningar, plack, bildas och ligga kvar kring tanden så orsakar detta en inflammation i tandköttet, gingivit. Det märks genom att tandköttet blir rött, svullet och lättblödande. Svullnaden gör att tandköttsfickan mellan tanden och tandköttet blir djupare vilket gör det svårare att hålla rent. Tandköttsinflammationen kan läka ut helt utan bestående skada. Detta förutsätter god och regelbunden munhygien.



Tandlossning (parodontit)

Obehandlad tandköttsinflammation kan angripa tandens fäste i käkbenet och leda till tandlossning, parodontit.

Får bakterierna ligga kvar i tandköttsfickan förkalkas de och blir till tandsten. Tandköttsfickan blir allt djupare och bakterierna tränger längre ner, vilket leder till att tandens fäste förstörs. Tandens blir alltmer rörlig och kan i värsta fall förlora hela sitt fäste.



Tandlossning läker efter behandling med en bestående vävnadsskada det vill säga det fäste som tanden förlorat återbildas inte.

Viktigt att komma ihåg är att tandlossning är en kronisk sjukdom vilket innebär att den kommer tillbaka om den dagliga munhygien efter behandlingen försämras eller upphör

Hur undviker du att få tandköttsinflammation och tandlossning?

Egenvården är viktigast

- Borsta tänderna morgon och kväll, extra noga vid tandköttskanten.
- Gör rent mellan tänderna med tandtråd, mellanrumsborste och/eller tandsticka.
- Regelbundna besök hos tandhygienist eller tandläkare är viktigt för att upptäcka sjukdom tidigt.

Tandlossning upptäcks genom att kontrollera om tandköttsfickorna blöder (inflammation) och mäta om de är fördjupade och samtidigt se på röntgenbilder.

Hos tandvården får du råd om de bästa hjälpmedlen för dig.

Rökning och diabetes

Risken för tandlossning ökar väsentligt om du röker. Rökning gör att sjukdomen utvecklas snabbare och medför sämre läkning efter behandling. Tandköttet kan se friskt ut fastän det är inflammerat eftersom blodkärlen drar ihop sig vid rökning.

Har du en svårkontrollerad diabetes så påverkar detta med sämre läkning.

Vad innebär behandlingen?

Behandlingen innebär att tandläkaren eller tandhygienisten:

- informerar om sjukdomen
- ger råd om egenvård, visar tydligt hur du skall sköta din munhygien på ett bra sätt. Både tandborste och andra hjälpmedel för att göra rent mellan tänderna måste användas regelbundet. Det är mycket viktigt att detta fungerar för att behandlingen skall lyckas.
- mäter tandköttsfickor och tandrörlighet för att få en uppfattning om hur mycket fäste som förlorats
- tar bort bakteriebeläggningar och tandsten.

Behandlingen kräver oftast flera besök. Ju tidigare behandling desto bättre prognos. Målet med behandlingen är att få sjukdomen att avstanna genom att få inflammationen att läka ut.

I vissa fall kan tandläkaren eller tandhygienisten behöva skicka en remiss för behandling till en specialist (parodontolog) i tandlossningssjukdomar.