

Somaliska - Råd och information om erosioner

## Talo iyo warbixin ku saabsan ilkaha maranaya

### Waa maxay marashada ilkaha ama dhaawaca dhamaashaha?

Ilka marashada ama dhaawaca dhamaashaha waa dhamaad kiimiko ee dheeha ilkaha iyadoon aaney sababin bakteeriyoy.

Waxa sababa iyadoo ay kororto aashitada afka. Aashitada ayaa ka timaada cabitaanka iyo cuntada aashitada leh. Tusaalaha waxyaabaha aashitada leh waa sharaabka aashitada leh, cabitaanka ciyaaraha iyo enerjiga, juuska, liinta, tufaaxa iyo nac-naca leh aashitada. Kuma xirna in cabitaanku leeyahay sokor caadi ah ama maado macaan aan dabiici aheyn. Aashitada ayaa haddana ka imaan karta caloosha marka qofku matago ama uu daacado daaco dhadhan qaraar leh.

### Cuntada aashitada leh

Dhowr tusaale ee darajada aashitada (pH-värdet) ee cabitaanka kala duwan. Sida darajada pH-gu u hooseeyso ayaa aashitaduna u badan tahay. pH dhex-dhexaadka waa 7 kaasoo leh biyaha la cabo badankooda.

Darajada pH-ga ee keeneyso in dheeha bilaabo inuu dhaco waa 5,5.

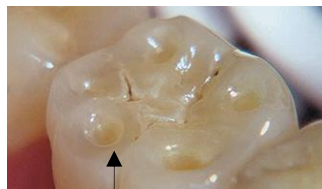
Biir	4,4	Juus liin	3,2
Juus tufaax	3,7	Wayn	3,1
Cabitaan enerji	3,3	Coca-Cola Light	2,7
Biyo liin	3,2	Coca-Cola	2,5

### Sidee lagu ogaadaa ilkaha maranaya?

- Xanuun ilkaha marka la cadeysanayo ayaa ah signaal digniin ee keeni kara ilkaha oo dhamaanaya.
- Qaabka dabiiciga iliga oo isbedela.
- Iliga ayaa xoogaa midabka jaalaha yeelan kara (dheeha oo dhamaanaya).
- Iliga oo jajabayo.



Dheeha dhinaca oo qafiifa



Godad iliga dushiisa

### Dhamaadka iligu ma bogsan karaa?

Maya, dheeha iliga ee uu dhamaad gooyey ma soo noqonayo. Balse waxad ka hortagi kartaa in dhaawacu sii xumaado adigoo bedel caadadaada cunto.

### **Waxyaabahan la soco**

- Caano, yoogutka naturellka ah iyo jiiska ayaa wanaagsan maadaama ay leeyihiin kaalsiyum kaasoo dheelitiraya aashitada.
- Ka leexo cuntada iyo cabitaanka aashitada leh.
- Hal saacad sug inaad ilkaha cadeyso marka aad cunto/cabto wax aashito leh ama markaad matagto/ama aad dhib ku qabto daaco dhadhan qaraar.
- Isticmaal caday jilicsan iyo daawo ilko leh faloor wadata saameyn hooseya ee afeys.

**La tasho dhaqtarkaada ilkaha ama ilko nadiifiyaha.**

Svenska - Råd och information om erosioner

## Råd och information om erosioner

### Vad är tanderosion eller frätskador?

Tanderosion eller frätskada är en kemisk upplösning av tandemalj utan bakteriers inverkan.

Den beror på förhöjd halt av syra i munnen. Syran kommer från sura drycker och födoämnen. Exempel på sådana sura produkter är läsk, sport- och energidrycker, juice, apelsiner, äpplen och surt godis. Det spelar ingen roll om drycken innehåller vanligt socker eller konstgjort sötningsmedel. Syran kan också komma från magen vid kräkningar eller sura uppstötningar.

### Sura födoämnen

Några exempel på surhetsgraden (pH-värdet) i olika drycker. Ju lägre värde på pH desto surare är produkten. Neutralt pH-värde är 7 som i de flesta dricksvatten.

Det pH-värde vid vilken emaljen börjar upplösas är cirka 5,5.

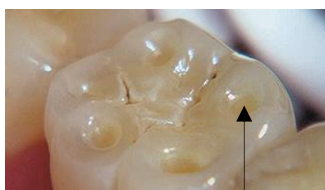
Öl	4,4	Äpplejuice	3,2
Apelsinjuice	3,7	Vin	3,1
Energidryck	3,3	Coca-Cola Light	2,7
Citronvatten	3,2	Coca-Cola	2,5

### Hur upptäcker jag erosioner?

- Illningar och ont i tänderna vid tandborstning är varningssignaler som kan tyda på erosion.
- Tandens naturliga form ändras.
- Tandens färg kan bli något gulare (emaljen försvinner).
- Tandens vittrar sönder.



Tunn emaljkan



Gropar i tandytan

### Kan erosioner läka?

Nej, tandemalj som brutits ner av erosion kan inte komma tillbaka. Däremot kan du förhindra att skadan förvärras genom att ändra dina vanor.

**Att tänka på**

- Mjök, naturell yoghurt och ost är bra då de innehåller kalcium som neutraliserar syror.
- Undvik sura födoämnen och sur dryck.
- Vänta en timma med att borsta tänderna efter det att du ätit/druckit något surt eller kräkts/haft problem med sura uppstötningar.
- Använd mjuk tandborste och fluortandkräm med låg slipverkan.

**Rådfråga gärna din tandläkare eller tandhygienist.**