

Somaliska - Råd och information gingivit och parodontit

## Talo iyo macluumaad ku saabsan caabuqa ciridka iyo ilko daadasho (gingivit och parodontit)

### Ciridka caafimaadka qaba

Ciridka caafimaadka qabaa waa mid casaan cadaan xiga ah(casuus ah), aan isku sineeyn oo waxoogaa tuur-tuuro leh oo ku xeeran ilkaha. Inta u dhaxaysa ciridka iyo ilkaha waxaa ku kuyaala waax yar oo loo yaqaano (jeeb cirideed), markaas jeeb cirideekaasi wuxuu qiyaastii hoos u daloolaa saddex milmitir marka ciridku uu caafimaad qabo. Sidoo kale ciridka caafimaad qabaa ma dhiigo marka si sax ah loo cadayo



### Caabuqa ciridka (gingivit)

Caabuqa ku dhaca ciridka, gingivan, waxaa sababa bakteeriyoy. Waxaa samaysma dahaadh bakteeriyadu ku gabato, taasoo keenta ineey ku sameeysanto huuro meelah ku xeeran iliga, taasoo keenta in cirid caabuq yimaado, gingivit.

Waxaa lagu gartaa cirid caabuqa ciridka oo casaada, barara, ama si fudu u dhiiga. Bararku wuxuu sababaa in jeebabka ciridka ee u dhexeeya ciridka iyo ilkaha ay hoos u qodmaan taasoo keenta ineey adkaato in si fiican loo nadiifiyo.

Caabuqa ciridka waa laga bogsan karaa gabi ahaantiisba iyadoo uusan wax dhaawaca kugu reebin.

Markaa si taasi u suuro gasho waxaa lagaa rabaa in si joogto ah oo wanaagsan loo nadiifiyo afka.



### Ilko daadasho (parodontit)

Caabuqa ciridka oo aan la daaweyn waxaa uu keeni karaa in uu weeraro meesha ilgu ka haysto lafta daanka taasoo keenta in ilkuhu daataan.

Haddii bakteeriyadu ku sii negaato ciridka iyo ilkaha dhexdooda way adkaataa oo waxay noqotaa sidii dhagax oo kale. Daldaloolada ciridku hoos bay u sii qodmaan marba marka ka danbaysa bakteeriyaduna hoos bay ugu sii dhaadhacdaa, taasoo keenta meeshii iligu haystay aay burburto. Iligii marba marka ka danbaysa wuu sii liiq liiqanayaa taasoo kalifta in iligii gabi ahaanba ka fuqo meeshii uu haystay.



Ilko daadashada waa laga bogsan karaa haddii la daaweeyo inkasta ooku reebayo dhaawac joogta ah oo ku yimaada xubintii iligu haystay ee uu ka fuqay waayo xubintaasi dib uma abuurmayso.

Waa muhiim inaad xasuusnaato in cudurka ilko daadashadu yahay mid joogto ah(aan laga bogsan gabi ahaan) taasoo macnaheedu tahay in cudurku dib u soo laabanayo haddii marka la daaweeyo ka dib la yareeyo ama gabi ahaanba la joojiyo daryeelka afka ee maalinlaha ah.

## **Sideed uga taxadari in uu kugu dhaco caabuqa ciridka iyo ilko daadashada?**

### **Isdaryeelidu waa ka ugu muhiimsan**

- Caday ilkaha subax iyo habeen, si taxadar dheeri ah leh u caday ciridka.
- Ku nadiifi ilkaha dhexdooda dunta ilkaha lagu nadiifiyo, burush yar oo lagu nadiifiyo ilkaha dhexdooda iyo/ama findhicil/istakiin.
- Waa muhiim in si joogta ah loo booqdaa daryeelayaasha ilkaha ama dhakhtar ilkaha si hore loogu ogaado ama loo helo cudurka.

Ilko daadashada waxaa lagu ogooda iyadoo la hubiyo haddii jeex jeexyada ciridku ay dhiigayaan (caabuqa) oo isla markaana la cabiro in jeex jeexyadu ay aad hoos ugu daloolaan iyo waliba iyadoo la fiiriyo sawirka raajada.

Rugta daryeelka ilkaha ayaad ka heli wixii talo ah ee ku saaban qalabka kugu haboon adiga.

## **Cabida sigaarka iyo cudurka macaanka(sokorowga)**

Halista ah in uu kugu dhaco cudurka ilko daadashadu aad ayey u sareeysaa haddaad cabto sigaarka. Cabitaanku sigaarku waxay keentaa in cudurku si degdeg ah u koro wuxuu sidoo kale keenaa in bogsashadu ay adkaato daaweynta ka dib. Ciridku wuxuu u muuqan karaa mid caafimaad qaba isagoo xitaa jiran waayo cabitaanka sigaarka ayaa sababa in xididada dhiigu isku soo ururaan Haddii aad qabto cudurka macaanka (sokorowga) oo daran wuxuu saameeyn ku yeelanyaa bogsashada oo xumaata.

## **Waa maxay macnaha daaweynta?**

Macnaha daaweyntu waa in dhakhtarka ilkaha ama daryeelayaasha ilkuhu:

- Ku wargeliyaan cudurka
- Ku siiyaan talo ku saabsan sidaad isku daryeeli lahayd, si cad kuu tusaan sidaad si fiican ugu nadiifin lahayd afkaaga. Cadayga iyo qalabka kale ee lagu nadiifiyo ilkaha dhexdooda waa in labadaba si joogto ah loo isticmaalaa. Aad bay muhiim u tahay in arinkani shaqeeyo si loogu guuleysto daaweynta.
- Cabiraan jeexjeexyada ciridka iyo liiq-liiqashada iliga si qiyaastii loo ogaado inta iligu ka soo fuqay meeshii uu haystay
- Kaa saaraan dahaadhka, bakteeriya iyo wasakhda dhagaxawdey.

Mudada daaweyntu socoto waxaa inta badan loo baahdaa boqasho in la booqdo marar badan. Haddii hore loo bilaabo daaweynta fursada in laga bogsado cudurku aad bay u fiicnatahay. Hadafka laga leeyahy daaweynta waa in hakiyo cudurka, jidka loo mariyo hakinta cudurka waa in marka hore caabuqa la daaweeyaa.

Waxaa dhici karta mararka qaarkood in dhakhtarka ilkaha ama daryeelayaasha ilkuhu ay u baahdaan iney u diraan codsi talo ka soo bixin ah oo ku saabsan xagga daaweynta dhakhtar ku takhasusay cudurada ilko daadashada (parodontolog).

Svenska - Råd och information gingivit och parodontit

## Råd och information gingivit och parodontit

### Det friska tandköttet

Ett friskt tandkött är blekt rosa, något knotrigt 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.