

Somaliska - Råd och information om karies och fluor

Talo iyo macluumaad ku saabsan suuska iyo maaddada ka ilaalisa ilkaha suuska (fluor)

Waa maxay suus? (ilkahoo dalooshama)

Suusku waa cudur waxaana keena bakteeriya ku dhalata ilkaha dushooda Dhibaatadu waxay timaadaada marka aanay dheelitirnayn bakteeriyada soo weerarta ilkaha iyo difaaca afka.

Maxay bakteeriyadu u dhaawacdaa ilkaha?

Afka waxaa ku jira noocyo badan oo kala duwan oo bakteeriya ah lakiin qaar yar ayaa dhaliya suuska. Bakteeriyadan waxay ku nooshahay sonkorta laga helo cuntada iyo cabitaanada. Markaad cunaysid ama aad cabaysid waxyaabo sonkor leh ayaa bakteeriyadu abuurtaa aashito khatar u leh ilkaha. Aashitadaas ayaa dhalisa jawi dhanaan (pH yar) oo keenaysa in ilkaha dushoodu jilicsanaato oo difaacoodu yaraado ilaa iyo 30 daqiiqo. Hadii aad cunto ama aad cabto waxyaabaha sonkorta ku jirto inta badan waxaad halis ugu jirtaa in dhaawac suus kugu dhalasho. U ogolow ilkahaaga in ay nastaan. 2 saacadood kadib markaad cuno cuntid inta aadan cuno kale cunin. Markaas candhuuftii waxay helaya waqti ay dib u soo celiso difaacii afka ilkahana adkayso.

Sidee ku ogaanaysaa in aad suus qabto?

Inta badan waxay qaadataa waqti dheer in aad ogaato in aad leedahay dhaawac suus. Ma dareemaysaa Dhalaalo (Ilningar), danqasho ama xanuun ilkaha xagooda ah, waxay taasi calaamad u tahay suuska. La xiriir daryeelka caafimaadka ilakaha hadii shaki ku galo.

Hore in loo ogaado waa muhiim

Dhaqtarka ilkaha ama kalkaalisada nadaafada ilkaha ayaa markii ay ku baarayaan ogaan kara dhaawaca suuska. Waxay ku siin karaan talo ku saabsan sidii aad uga hortagi lahayd in uusan dhaawucu waynaan ama uusan dhalan dhawac cusub. Waxay taladu noqon kartaa xaga:cuntada, Nadaafada afka iyo in aad si dheeraad ah u isticmaasho maadada fuloor oo kaa caawinaysaa inay ilkahaagu Difaac u yeeshaan suuska.

Ka fagow cunida isku dhow dhow

Wax yar mooyee wax walba oo aan cuno ama aan cabno waxaa ku jira nooc kamid sonkorta. Qatarta suuska waa la yarayn karaa hadii aad waqti joogta ah wax cunto. Ka fagow in aad wax cunto waqtiyo isku dhow dhow oo ay udhexayso waqti ka yar 2saac. Hadii aad harraado cab biyo.

Tusaalooyin qaar ah:

Coca-Cola 2 koob	=	7 sonkorta xabad xabada ah (sockerbitar)
Sportdryck 2 koob	=	7 sonkorta xabad xabada ah (sockerbitar)
Shukulaada la cabo 2 koob	=	5 sonkorta xabad xabada ah (sockerbitar)
Joogarka furuuda 2 koob	=	6 sonkorta xabad xabada ah (sockerbitar)
Jalaato 2 koob	=	8 sonkorta xabad xabada ah (sockerbitar)
Sabiib, baakat yar	=	10 sonkorta xabad xabada ah (sockerbitar)

Daawada ilkaha lagu luq-luqdo (Fluor)

Daawada ilkaha lagu luq-luqdo ayaa ah maaddo laga helo lakabada kore eedhulka iyo biyaha la cabo.

Daawada ilkaha lagu luq-luqdo: (Fluor)

- Waxay ka dhigaysaa ilkaha dushooda adayg ama kuwo adkaysin badan u leh suuska.
- Waxay ku caawisaa candhuufta in ay bogsiiso suuska bilowga ah.
- Waxay ku adkaysaa bakteeriyada in dhaliso dhanaan iyo in ay ku dhagto iliga dushiisa.

Cadayso ilkaha subaxii iyo habeenkii, ku cadayso daawada ilkaha oo leh fuloor.

Waxa aad si dheeraad ah ugu baahan tahay daawada ilkaha lagu luq-luqdo marka aad leedahay:

- Dalool ama suus ilkaha, kuwo bilow ah ama kuwo waaweyn.
- Aad qabto Af qalal (Candhuuftu kugu yar tahay).
- Qofka loo sameeyay dayactir ilkaha ama qofka ilkihiisa qaar yihiin Faaliso sida kuwa ilkaha kale ku dhegen (kronor) ama kuwa qofku markuu rabo gashado ama iska bixiyo.
- Leh ilko luquntoodu muuqato sida kuwa ciridku ka durkay ama qofka ilkuhu xanuunaan marka uu wax cabayo ama cunayo
- Qofka leh biraha ilkaha lagu xiro.(tandställning).

Waa tee daawada ilkaha lagu luq-luqda ee aan ku talino?

- 0,2% daawada ilkaha lagu luq-luqdo (fluorlösning) (till exempel Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0,05% daawada ilkaha lagu luq-luqdo (fluorlösning) caruurta 6-12 år (till exempel Flux Junior, NaF Kids)
- Duraphattandkräm 5 mg/g – waxaa isticmaali kara dadka da'doodu tahay ama kaweyn tahay 16 sano. (apoteksvara)
- Af qalaylka xataa waxaa la isticmaali karaa kaniini ama xanjo leh fuloor.
- Waxaa kaloo xataa adigoo la tashanaya dhaqtar ilkaha ama kalkaaliso nadaafada ilkaha aad heli kartaa in lagu mariyo ilkaha daawada fuloor afar jeer sanadkiiba.

Waxaa wanaagsan in aad ka fakerto

Ilkahaagu in ay u baahan yihiin xili ay nastaan. Sidaa awgeed ka fogow inaad cunto cunto isku dhow dhow. Waxaa si gaar ah muhiim u ah inla yareeyo waxyaabaha macmacaan.

Cab biyo markaad haraado.

2+2+2+2 xisaab fudud si loo haysto ilko caafimaad leh.

- Ku cadayso 2 cm oo daawada ilkaha fuloor leh (caruurta kuma jirto)
- U cadayso si taxadir leh ilkahaaga 2 daqiiqo.
- Cadayso 2 jeer maalintii subaxii iyo fiidkii
- Ka fagow cunto iyo cabitaan 2 saacadood ilkaha markaa cadaysato.

Suaalooyin

Mar walbo oo aad waydiimo qabto fadlan nala soo xiriir.

Svenska - Råd och information om karies och fluor

Råd och information om Karies och fluor

Vad är karies (hål i tanden)?

Karies är en sjukdom och orsakas av bakterier som finns på tandytan. Problem uppstår när det blir en obalans mellan bakteriernas angrepp och munnens försvar.

Varför skadar bakterierna tanden?

I munnen finns många olika sorters bakterier men endast ett fåtal orsakar karies. Dessa bakterier lever på det socker som finns i mat och dryck. När du äter eller dricker något som innehåller socker omvandlar bakterierna det till skadliga syror. Dessa ger en sur miljö (lågt pH) som orsakar en uppluckring av tandens yta under cirka 30 minuter. Om du äter eller dricker sådant som innehåller socker för ofta riskerar du att en kariesskada uppstår. Låt tänderna vila minst två timmar mellan måltiderna. Då får saliven en chans att återställa balansen i munnen.

Hur märker du om du har karies?

Ofta tar det lång tid innan du upptäcker att du har en kariesskada. Upplever du ilningar, ömhet eller smärta från tänderna kan det vara tecken på karies. Kontakta tandvården om du känner dig osäker.

Tidig upptäckt är viktig

Tandläkaren eller tandhygienisten kan vid en undersökning upptäcka tidiga kariesskador. De kan ge dig råd om hur du ska förhindra att skadan blir större eller att nya skador uppkommer. Det kan handla om kost, munhygien och extra fluor som kan göra att du undviker en lagning av tanden.

Undvik att småäta

Nästan allting vi äter och dricker innehåller socker i någon form. Risken för karies minskar om du håller dig till regelbundna måltider. Undvik därför att småäta mellan måltiderna. Drick vatten om du är törstig.

Några exempel:

Coca-Cola 2 dl	=	7 sockerbitar
Sportdryck 2 dl	=	7 sockerbitar
Chokladdryck 2 dl	=	5 sockerbitar
Fruktyoghurt 2 dl	=	6 sockerbitar
Glass 2 dl	=	8 sockerbitar
Russin, liten ask	=	10 sockerbitar

Fluor

Fluor är ett naturligt ämne som finns i jordskorpan och dricksvattnet.

Fluor:

- gör tandens yta hårdare och mer motståndskraftig
- hjälper saliven att läka ytliga kariesskador
- gör det svårare för bakterier att bilda syra och att fästa på tandytan.

Borsta därför dina tänder med fluortandkräm morgon och kväll.

Extra fluor behöver du som:

- ofta har hål i dina tänder
- har ytliga kariesskador
- är muntorr
- har många lagningar, kronor eller delprotes
- har blottade tandhalsar och/eller ilningar
- har tandställning.

Vilken extra fluorbehandling rekommenderar vi?

- 0,2% fluorlösning (till exempel Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0,05% fluorlösning för barn 6-12 år (till exempel Flux Junior, NaF Kids)
- Duraphattandkräm 5 mg/g – rekommenderas från 16 år (apoteksvara)
- Fluorgel i särskild skena (receptbelagt)
- Vid muntorrhet kan även fluortabletter och fluortuggummi användas.

Du kan också på inrådan av tandläkare eller tandhygienist få en behandling med fluorlack två till fyra gånger per år.

Bra att tänka på

Tänderna behöver en viloperiod. Undvik därför att småäta mellan måltiderna. Det är framförallt viktigt att minska ner på det söta. Drick vatten när du är törstig.

2+2+2+2 Enkel matematik för friskare tänder

- Borsta med 2 cm fluortandkräm (ej yngre barn)
- Borsta noggrant under 2 min på alla ytor
- Borsta 2 gånger per dag, morgon och kväll
- Undvik mat och dryck 2 timmar efter tandborstningen

Frågor

Du är alltid välkommen att höra av dig till oss om du undrar över något.