FOLKTANDVÅRDEN

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

folktandvarden.se/vgregion

Sorani- Råd och information gingivit och parodontit

ڕێنمایی و زانیاری دەربارەی جینجیڤیت و پارودۆنتیت

پوکی ساغ

پوکی ساغ ڕەنگەکەی پەمەییەکی کاڵە، کەمێک زبرە و وەک ئێخە لە دەوری ددانەکە ئاڵاوە. لە نێوان پوک و ددانەکەدا گیرفانی پوک هەیە کە قووڵیەکەی لە دەمێکی ساغدا سێ میلیمەترە. کاتێک بە فلّچە پوکی ساغ بە شێوازێکی دروست بشۆرێت خوێنی لێنایە.

هەڵاوسانی پوک (جینجیڤیت)

هەڵاوسان لە پوکدا، (جینجیڤان)، بە هۆی بەکتریاوە پەیدا دەبیت. چینێک بەکتریا (پلاک) دروست دەبێت و لەسەر ددانەکە دەمێنێتەوە ئەوەش دەبێتە هۆی هەڵاوسانی پوکەکە، (جینیڤیت). ئەمەش بەوەدا دەردەکەوێت کە ڕەنگی پوک سوور هەڵدەگەڕێت، دەئاوسێت و بە ئاسانی خوێنی لێدێت. هەڵاوسانەکە کارێکی وا دەکات کە گیرفانی پوکەکە لە نێوان ددان و پوکدا قوڵتربێت کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی خاوێن کردنەوەی سەختتر بێت. هەڵاوسانی پووک ڕەنگە تەواو چاکبێتەوە بێ ئەوەی ئاسەوارێکی زیانبەخش بە جێبهێڵێت. ئەمەش بە مەرجێک کە ناو دەم باش و بە ڕێکوپێکی بەردەوام خاوێنکرێتەوە.

ددانە لەقێ

ڕەنگە چارەسەرنەکردنی هەڵاوسانی پوک پەلاماری بنچینەی دان لە ئێسکی شەویلگەدا بدات و ببێتە هۆی ددانەلەقێ، (پارۆدۆنتیت). ئەگەر بەکتریا لە گیرفانەکانی پوکدا بمێننەوە، چینێکی کلسیان لێ دروستدەبێت وە دەبن بە بەردی ددان. بەرە بەرە گیرفانەکانی پوک قوڵتر دەبن بەکتریاکانیش زیاتر ڕۆدەچنە خوارێ، کە بەرەو ئەوە دەچێ کە بناغەی ددانەکە لەناوبەرن. ئیدی ددانەکە زیاتر و زیاتر دەکەوێتە جووڵە وە لە خراپترین حاڵەتدا بنچینەکەی لەدەست دەدات.

ددانە لەقێ پاش چارەسەرکردن سارێژدەبێتەوە بەڵام زیانێکی هەتا هەتایی بە شانەکانی دەگات، واتە ئەو بناغەیەی کە ددانەکە لەدەست دەدات چیدی سەرلەنوێ دروست نابێتەوە.

گرنگە ئەوە لەبیر نەکەیت کە ددانە لەقێ نەخۆشیەکی موزمینە، و مانای ئەوە دەگەیەنێت کە گرفتەکە پاش چارەسەرکردن جارێکی ترسەر هەڵدەداتەوە ئەگەر خاوێنکردنەوەی ڕۆژانە فەرامۆشکرێت یان وازی لێهێنرێت.

چۆن خۆت لە هەڵاوسانی پوک و ددانەلەقێ دەپارێزیت؟

گرنگترین چاودێری ئەوەیە کە خۆت دەیکەیت
- ددانەکانت بەیانیان و ئێواران بە فڵچە بشۆ، زۆر بە ووردی قەراغەکانی پوکیشت.
- نێوانی ددانەکانت پاک بکەرەوە بە پەتی ددان، فڵچەی نێوان ددانەکان یان چیلکەی ددان.
- بە ڕێکوپێکی سەردانی وەرزیی ددانساز یان دکتۆری ددان گرنگە بۆ دۆزینەوەی نەخۆشی پێش وەخت.

ددانە لەقێ دەدۆزرێتەوە لە ڕێ گای کۆنترۆڵکردنی خوێنلێهاتنی گیرفانەکانی پوکەوە (هەڵاوسانەوە) وە بە پێی ڕادەی قوڵیەکەی دەپێورێت و هاوکات تەماشای وێنە تیشکیەکانیان دەکرێت.

دەتوانیت لە بنکەی چاودێری ددان ئامۆژگاری دەربارەی باشیرین ئامرازی یارمەتیدان بەدەست بهێنیت.

جگەرەکێشان و نەخۆشی شەکرە

مەترسی ددانەلەقێ زۆرتر دەبیت ئەگەر تۆ جگەرەکێش بیت. جگەرەکێشان کارێکی وا دەکات کە نەخۆشیەکە خێراتر پەرە بسێنێت هەروەها پاش چارەسەرکردنیش خراپتر سارێژبێتەوە. ڕەنگە پوک سەرباری هەڵاوسانیش هێشتا هەر بە ڕووکەش ساغ دیاربێت چونکی بە جگەرەکێشان ڕەگەکانی خوێن دەچنەوە یەک.
ئەگەر شەکرەکەت لەو جۆرانەیە کە بە زەحمەت کۆنترۆڵ دەکرێت، ئیدی کار لەوە دەکات خراپتر سارێژبێت.

چارەسەرکردن واتای چی دەگەیەنێت؟

چارەسەرەکە ئەوە دەگەیەنێت کە دکتۆری ددانەکە یان دنسازەکە:
- زانیاریت دەربارەی نەخۆشیەکە دەداتی.
- ڕێنماییت دەکات چۆن خۆت چاودێری بکەیت، بە ڕوونی پیشانت دەدات چۆن پاکوخاوێنی ناو دەم ڕاگریت. چ فڵچەی ددان و چ ئامرازەکانی تر کە بۆ پاککرد نەوەی نێوان ددانە مەرجە هەردووکیان بە ڕێکوپێکی بەکاربهێنرێن. زۆر گرنگە بە باشی ئەنجامدرێن بۆ ئەوەی چارەسەریەکە سەرکەوتوو بێت.
- گیرفانەکانی پوک و جووڵەی ددان بۆ ئەوە دەپێورێت بزانرێت ددانەکە چەندە بناغەکەی لەدەست داوە.
- چینی نیشتووی بەکتریاو بەردی ددان لابەرێت.

لە زوربەی حاڵەتدا چارەسەرکردن چەندین جار سەردانی بنکەکانی ددانچاککردنی دەوێت. هەتا زووتر چارەسەرکرێت چاوەڕوانی باشتربوونی لێدەکرێت. ئامانج لە چارەسەریەکە ئەوەیە کە لە ڕێگای چاک بوونەوەی هەڵاوسانەکەوە، نەخۆشیەکە ڕاوەستێنرێت.

ڕەنگە لە هەندێ حاڵەتدا دکتۆری ددان و دانساز پێویست کات بۆ هەندێ حاڵەتی نەخۆشی ددانەلەقێ نەخۆشەکە ڕەوانەی دکتۆری تایبەتمەند (پارودۆنتولۆجی) بکەن.

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. Tanden 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 munhygienen 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 sjuk-domen 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.