

Tigrinja – Råd och information om erosioner

ሓፈሻዊ ሓበሬታን ምክርን ብዛዕባ ምብሕጓግ ኣስናን

ምብሕጓግ ኣስናን ወይ ብመጺጽ ነገር ኣስናን ምብልሻው

ምብሕጓግ ኣስናን ወይ ብመጺጽ ነገር ኣስናን ምብልሻውን ብቀመማት ንላዕላዎይ ሸፋን ስኒ (ኤማሊ) ብዘይ ናይ ሓሳኹ ዮሕቅቕ።

ምክንያቱ ድማ ብዘሕ መጺጽ ነገር ኣብ ኣፍ ስለዝህሉ እዩ። እዚ መጺጽ ነገር ካብ መጸጽቲ መስተታትን መግብታትን ክፍጠር ይከኣል።

ኣብነት ናይ መጸጽቲ ነገራት፤ ልስሉሳት መስተ፤ ናይ ስፖርትን ሓይሊ ዝህቡ መስተታትን፤ ጽሚቕ ፍረታትን፤ መንደሪን፤ ቱፋሕን፤ መጸጽቲ ካራሜላታትን። እቲ መስተ ልሙድ ሸኮር ወይ ዝተሰርሑ ሸኮር ብዘየገድስ። እዚ መጺጽ ነገር ካብ ከብዲ ከነምልስ ወይ ከምልሰና ኣብ ዝስምዓና ይመጽእ።

መጸጽቲ መግብታት

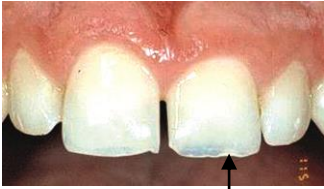
ደረጃ ምምጻጽ ኣብነተታት ናይ ዝተፈላለዩ መስተታት (ፒ ኤች)። ኣዝዩ ትሑት ፒ ኤች ኣዝዩ መጺጽ ውጽኢት። ማእከላዊ ፒ ኤች ድማ 7(ሸውዓተ) እዩ፤ ከም ኣቶም መብዛሕትኦም ንሰትዮም ማይ እዩ።

እቲ ፒ ኤች ደረጃ ንላዕላዎይ ሸፋን ስኒ ዘሕቅቕ ድማ ብግምት 5.5 እዩ።

| | | | |
|------------|-----|----------|-----|
| ቢራ | 4.4 | ጽሚቕ ቱፋሕ | 3.2 |
| ጽሚቕ ኣራንቲ | 3.7 | ቪኖ | 3.1 |
| ናይ ሓይሊ መስተ | 3.3 | ኮካኮላ ፈኪስ | 2.7 |
| ለሚናዊ ማይ | 3.2 | ኮካኮላ | 2.5 |

ስኒ ከምዝተባሕገገ ብኸመይ ኣነ ይፈልጥ?

- ቀጮቀጮ ዮብል፤ ቃንዛ ስኒ ኣብ እንግሊዝ ይገብረልና፤ እዚ ምልክት ሓበሬታ ናይ ምብኸባኸ ስኒምኳኑ ድማ ይሕብር።
- እቲ ልሙድ ቅርጺ ስኒ ይቕየር።
- ስኒ ብጫዊ ሕብረ ይመስል(እቲ ሸፋን ስኒ ይጠፍእ)።
- እቲ ስኒ ድማ ይፈርስ።



ረቂቅ ሸፋን ስኒ |



ጎዳጉድ አብ ጸፍሒ ስኒ |

ዝባኸቦኽ ስኒ ክሓዊ ይኸእል ድዩ?

አይሓውን እዩ፤ እቲ ሸፋን ስኒ ብሰንኪ ምቡኸቧኽ ስለ ዝፈረሰ ክሓዊ አይኸእልን እዩ። ግና አጸቢቕ ንኸይበላሽ ዝነበረ አገባብ ምቕያር አድላዩ እዩ።

ክሕሰቦ ዘለዎ

- ጸባ፤ ካልእ ዘይተሓወሶ ዮጉርት፤ ከምኡእውን ፎረማጅን ንሳቶም ካልስዩም ስለዘለዎም ነቶም መጻጽቲ ነገራት ይፍኩስዎም።
- ካብ መጻጽቲ መግብታትን መስተታትን ንጠንቀቕ።
- ድሕሪ ሓደ ሰዓት ዝኸውን ምስ በላዕና ወይ ምስሰተና፤ ምስ አምለስና ወይ መጺጽ ሓምት ካብ ከብድና ምስመጻና አስናና ንሓጽብ።
- ብዝተኸእለ መጠን ልሰሉስ መሕጻቢ ስኒ (ብራሽ)ብክፊማ ፍሎር ጌርና ንሓጽብ።

ምኽሪ ምስ እትደልዩ ምስ ሓኪም ስኒ ወይ ምስ ናይ ሃይጅን ስኒ ትዛረቡ።

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.

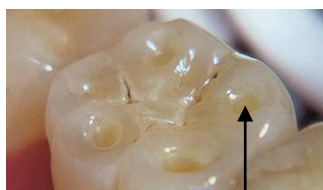
| | | | |
|--------------|-----|-----------------|-----|
| Öl | 4,4 | Äpplejuice | 3,2 |
| Apelsinjuice | 3,7 | Vin | 3,1 |
| Energidryck | 3,3 | Coca-Cola Light | 2,7 |
| Citronvatten | 3,2 | Coca-Cola | 2,5 |

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



Groppar 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.