

Tigrinska - Råd och information gingivit och parodontit

ምኽርን ሓበሬታን ናይ ግርጻን ነድሪን ነድሪ ሱር ኣስናንን

ሙልእ ጥዕና ዘለዎ ግርጻን

ጥዕና ዘለዎ ግርጻን፡ ሃሳስ ሮዛ ሕብሪ ሃልይዎ፡ ቁርብ ዕርድድ ዝበለ ኮይኑ ንኣስናን ከም ኳሌታ ኮይኑ የኸብቡ። ኣብ መንጎ ግርጻንን ስንን ሓደ ቆፎ ወይ ጁባ ግርጻን ስኒ ይርከብ፡ ኣብ ጥዑይ ግርጻን ድማ፡ ካብ ሓደ ክሳብ ሰለስተ ሚሊ ሜተር ዕምቆት ይህልዎ። ጥዕና ዘለዎ ግርጻን፡ ኣስናንካ ብኣገባብ ክትሓጽብ ወይ ክትምወጽ እንከለኻ፡ ደም ኣይወጽእን እዩ።



ነድሪ ግርጻን (ጂንጂቪት፡ gingivitis)

ጠንቁ ነድሪ ኣብ ግርጻን ጂንጂቫን፡ ባክተርያ እዮም። ምኹማር ባክተርያ፡ ብዕካኽ ኣስናን የኸትል፡ ኣብ ከባቢ ናይ ስኒ ነዊሕ ምስ ዝጸንሕ ድማ፡ ነድሪ ግርጻን፡ ጂንጂቪት የስዕብ። ነዚ ድማ፡ ግርጻንካ ምስ ቀየሐ፡ ምስ ሓበጠን ብቐሊሉ ክደሚ ምስ ጀመረን ተስተብህለሉ። እቲ ሕበጥ፡ ንቆይታት ወይ ጁባታት ግርጻን ስኒ ስለዘዕመቐም፡ ብግቡእ ንምጽራይ ዕንቅፋት ይኸውን። ነድሪ ግርጻን ስኒ፡ ብግቡእን ስሩዕን ክንክን ጽርየት ቆፎ ኣፍ ምስ እትገብር፡ ብዘይ ቀዋሚ ወይ ዘላቂ ጉድኣት ክሓዊ ተኸእሎ ኣለዎ።



ሙሙላቕ ኣስናን (ፓራዶንቲት)

ዘይተፈወሰ ነድሪ ግርጻን፡ ንመትሓዚ ሰራዊር ኣስናን ኣብ ኣዕጽምቲ መንጋጋ ስለዘጥቅዕ፡ ናይ ኣስናንን ሙሙላቕ ፓራዶንቲት ከስዕብ ይኸእል።

እቶም ባክተርያ፡ ኣብ ጁባታት ግርጻን ስኒ ክጸንሑ ዕድል እንተድኣ ረኺቦም፡ ኣብኡ ብምዝግግ ኣብ ናይ ስኒ ኣእማን ይቐየሩ። እቲ ጁባ ግርጻን ስኒ እንዳግምቐ ይኸይድ። እቶም ባክተርያ ንወሽጢ ገጸም ናይ ምእታዉ ዕድል ስለዝረኽቡ፡ ሳዕቤተ ዕንወት ሱር ኣስናን ይኾኑ። እቲ ስኒ ነቕነቕ ይብልን፡ ኣብ ዝኸፍኦ ኩነታቱ ምስ ዝበጸሕ ድማ፡ ሱሮም ክሕዞም ስለዘይክእል ከምልቁ ይኸእሉ።



ናይ ኣስናን ነቕነቕ ምባል፡ ድሕሪ ፍወሳ፡ ምስ ቀዋሚ ጉድኣቱ ክሓዊ ይኸእል እዩ። እዚ ማለት፡ እቶም ዝተኸሰሩ ሰራዊር ስኒ ግን ከምብሓድኽ ክህነጹ ኣይክእሉን እዮም።

ክትዝክር ኣገዳሲ ነገር፡ ሙሙላቕ ወይ ነቕነቕ ምባል ኣስናን፡ ሕዳር ሕማም እዩ። ስለዝኾነ ድማ ድሕሪ ፍወሳ፡ ክንክን ቆፎ ኣፍ እንተድኣ ኣጉዲልካን ኣቋሪጻካን እቲ ሕማም ክምለሰካ ዓቢ ተኸእሎ ኣለዎ።

ካብ ነድሪ ግርጻንን ነድሪ ሰራዊር ኣስናንን ከመይ ጌርካ ክትከላኸል ትኸእል?

ባዕልኻ እትገብር ክንክን ወሳኒ ግደ ኣለዎ

- ኣስናንካ ንግብን ምሽትን ሕጻብ፡ ጥርዝታት ግርጻን ንምሕጻብ ጥንቃቄ ይሃልኻ።
- ኣብ መንጎ ኣስናንካ፡ ብፈትሊ ስኒ፡ ብራሽ ናይ መንጎ ኣስናንን መሰቕሰቕን ሰቕሰቕ።
- ስሩዕን ተኸታታሊን ምብጻሕ ናብ ክኢላ ጽርየት ኣስናንን ሓኪም ኣስናንን፡ ንኸስዕቡ ዝኸእሉ ሕማማት ብእዎኑ ንምልላዮም ስለዝሕግዝ ኣገዳሲ እዩ።

ሙሙላቕ ወይ ነቕነቕ ምባል ኣስናን ንምልላይ፡ ጁባታት ግርጻን ስኒ ሙቁጽጻርን፡ ግርጻንካ ደም ትወጽእ (ነድሪ) እንተኾንካ ምስትወዳልን፡ ዑምቆት ጁባታት ስኒ ምዕቃንን ራጂ ምስኣልን ኣድላዩ እዩ።

ኣብ ማእከል ክንክን ኣስናን፡ ምኽርን ብዝሓሸ ክትሕዝሎም እትኸእል መሳርሒታትን ሓበሬታን ትረክብ።

ሽጋራ ምትካኽን ሽኮርያን

ሽጋራ ተትክኽ እንተድኣ ኩንካ፡ ኣስናንካ ናይ ሙሙላቕ ሓደጋ ኣጸቢቐ እዩ ዝብርኽ። ምትካኽ፡ ንምግዳድ ሕማም የቀላጥፍን፡ ድሕሪ ምፍዋሰኒን እንተኾነ፡ ሙሉእ ጥዕና ንምርካብ ይዕንቅፍን። ግርጻንካ ነዲሩ እንከሎ፡ ጥዑይ ክመስል ይኸእል እዩ። እዚ ድማ፡ ሽጋራ ተትክኽ ምስ እትኸወን፡ ሰራዊር ደም ግርጻን ብሰንኪ ምትካኽ ስረዝጭበጡ እዩ። ንምቁጽጻር ኣሸጋሪ ዝኾነ ሽኮርያ ምስ ዝህልወካ፡ ንወጽኢት ምሕዋይ ኣሉታዊ ጽልዋ ይህልዎ።

ምፍዋስ ክበሃል እንከሎ እንታይ እዩ ዝግበረልካ?

ፍወሳ ወይ ክንክን ክበሃል እንከሎ፡ ሓኪም ስኒ ወይ ክኢላ ጽርየት ስኒ፡

- ብዛዕባ ሕማም ሓበሬታታት ይህቡ
- ከመይ ጌርካ ባዕልኻ ከምእትከናኸን ይመኽሩ፡ ብዝሓሸ መንገዲን ብንጹርን፡ ከመይ ጌርካ ክንክን ጸርየት ቆፎ ኣፍ ከምእትገብር የርእዩ። ብራሽ ናይ ስኒን ካልኣት መሓዝቲ ጽርየት ኣስናንን ኣብ መንገልምን፡ ብስሩዕ ክትጥቀሙም ኣለካ። እቲ ፍወሳ ክዕወት እንተድኣ ኮይኑ፡ ነዚ እም ብግባእ ኣብ ግብሪ ምወዳል ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ።
- ዕምቆት ጁባታት ግርጻን ስኒን ምንቕናቕ ኣስናን፡ እቶም ኣስናን ክሳብ ክንደይ ካብ ሱሮም ተነቂሎም ከምዘለዉ ንምፍላጥ ይዕቅኑ።
- ምጥቃዕ ባክተርያን ኣእማን ስኒን ይኣልዩ።

እዚ ፍወሳ'ዚ፡ ሙብዛሕትኡ ግዜ ምምልላስ የድልዮ እዩ። ኣቕዲምካ ፍወሳ፡ ወጽኢቱ ዝሓሸ ይኸወን። ዕላማ ናይ ፍወሳ፡ እቲ ሕማም ጠጠዉ ብምባል ነድሪ ምሕዋይ እዩ።

ኣብ ፍሉይት ኩነታት፡ ሓኪም ስኒ ኮነ ክኢላ ጽርየት ስኒ፡ ንፍወሳ ናብ ፍሉይ ክኢላ ሕማማት ምንቕናቕ ኣስናን (ፓራዶንቶሎግ) ከመሓላልፉኻ ይኸእሉ።

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 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.