

Tigrinija - Råd och information om Karies och fluor

### ምኽርን ሓበሬታን ብዛዕባ ምዕታኽ ስኒን ፍሎርን

#### እንታይ እዩ ምብዕካኽ ስኒ፡ (ምሕሳኽ ስኒ ወይ ነጂል ኣብ ስኒ)?

ምዕኻኽ፡ ረኽሲ ኮይኑ፡ ጠንቁ ባክትርያ ኮይኖም፡ ኣብ ኣስናን ድማ የጋጥም። እቲ ጸገም፡ ብምኽንያት ዝይምዕርዩነት፡ ኣብ መንጎ መጥቓዕቲ ባክተርያን ዓቕሚ ምክልኻል ቆፎ ኣፍን እዩ ዘጋጥም።

#### ስለምንታይ እዩም ባክተርያ፡ ንኣስናን ዝጎድኡ?

ኣብ ቆፎ ኣፍ ብዙሓት ዓይነት ባክተርያታት ኣለዉ። ኮይኑ ግን፡ ዉሑዳተ ካብኦም እዮም ጠንቁ ናይ ምዕታኽ ዝኾኑ። እዚኦቶም ዓይነት ባክተሪያታት ድማ፡ ብኣብ ምግብን መስተን ዝርከብ ሸኮር እዮም ዝነብሩ። ሸኮር ሓዘል መግቢ ኮነ መስተ ምስ እትጥቀም፡ እቲ ሸኮራዊ መኣዛ ናብ ጎዳእቲ ባክተሪያዊ ምጻት ይቐየሩ። እዚ ድማ ብወገኑ፡ መጺጽ ከባቢ (ትሑት pH) ይፈጥርም፡ ን30 ደቓይቓ ዝኸወን፡ ኣብ ኣስናን ጎዳኢ ዝኾነ ነቓዕ ይፈጥር። ሸኮራዊ ዝኾነ መግቢ ኮነ መስተ መስተ ምስ እትጥቀም፡ ናይ ምብዕካኽ ሓደጋ ከንጻልወካ ናይ ግድን ይኸወን። ኣስናንካ ኣብ መንጎ ምምጋብ ኮን ምስታይ፡ ንክልት ሰዓታት ዝኸወን ኣዕርፎ። ከምዚ ምስ እትገብር እዩ ድማ ቆፎ ኣፍካ፡ ናይ ምምዕራይ ምራቕ ኣፍ ዕድል ዝረከብ።

#### ምዕታኽ ኣስናን የጋጥምካ ከም ዘሎ፡ ከምይ ጌርካ ኢኻ እተስተብህለሉ?

መብዛሕትኡ ግዜ፡ ምዕታኽ ስኒ ከም ዘጋጠምካ ከሳብ እትፈልጥ ነዊሕ ግዜ እዩ ዝወስድ። ዛሕሊ ኣብ ኣስናን ምስ ዝስምዓን፡ ቃንዛን ባዶነትን ኣብ ኣስናን ምስ ዝስምዓካን፡ ምልክት ናይ ምዕታኽ ኣስናን ክኸወን ይኽእል እዩ። ከምዚ ምስ ዝስምዓካን ርግጻኛ ምስ ዘይትኸወንን፡ ምስ ማእከል ክንክን ኣስናን ተራኹብ።

#### ኣቐዲምካ ምፍላጥ፡ ኣገዳሲ እዩ

ሓኪም ስኒን፡ ኣላዩት ጽርየት ኣስናን፡ መርመራ ብምክያድ፡ ናይ ብዕካኽ መጉዳእቲ ኣቐዲምም ክርኽብዎ ትኽእሎ ኣለዎም። እቲ ጉድኣት ከይዓቢን፡ ሓደሽቲ ጉድኣታት ንኸይጋጥሙን፡ ምኽሪ ክህቡኻ ይኽእሉ። እዚ ድማ፡ ካብ ኣመጋግባኻ፡ ክንክን ጽሬት ጽሬት ኣስናንካን፡ ኣጥቓቕማ ፍሎርን ካብ ምዕራይ ዝበኸቦኽ ስኒ ከውግድካ ዝኽእል ዘይምፍጻም ክኸወን ይኽእል እዩ።

#### ካብ ቆልጠምጠም ኣመጋግባ ትቐጠብ

ዳርጋ ኩሉ እንበልዎን እንሰትዮን ዝኾን ዓይነት ሸኮራዊ መኣዛታት ኣለዎም። ስሩዕ ኣመጋግባ ምስ እትጥቀም ኢኻ፡ ሓደጋ ናይ ምዕታኽ ኣስናን ክትንኪ እትኽእል። ከምዚ ስለ ዝኾነ ድማ፡ ካብ ቆልጠምጠም ተቐጠብ። ጽምእ ምስ ዝስምዓካ፡ ማይ ስተ።

#### ገለ ገለ ኣብነታት፡

2ተ ዴሲ ሊትር ኮካ ኮላ	=	፯ ማንካ ሸኮር
፪ተ ዴሲ ሊትር ናይ ስፖርት ለሰላሳ	=	፯ ማንካ ሸኮር
፪ተ ዴሲ ሊትር ናይ ሸኮላታ ፈሳሲ	=	፭ ማንካ ሸኮር
፪ተ ዴሲ ሊትር ናይ ፍሩታ ርግኦ	=	፯ ማንካ ሸኮር
፪ተ ዴሲ ሊትር ጆላቲ	=	፯ ማንካ ሸኮር
ንእሽቶ ኩባያ ዘቢብ	=	፩፬ ማንካ ሸኮር

## ፍሎር

ፍሎር፡ ሓደ ባህርያዊ ባሕሪ ኮይኖ ኣብ ላዕለዎይ ሽፋን መሬትን ዝስተ ማይን ይርከብ።

ፍሎር፡

- ግዳማዊ ሽፋን ስኒ የትርርን፡ ዓቕሚ ምክልኻሉ የሓይልን።
- ንምራቕቲ ቆይ ኣፍ፡ ንጎዳኢቲ ምብዕካኽ ከሰዕቡ ዝኸለሉ ባሕሪታታት ንምልሓኹም ይሕግዝ።
- ንባክተርያታት፡ ኣብ ኣስናን ናይ ምጥቃዕ ዕድላቶምን ምጻት ከቕሙ ዘለዎም ተኸእሎታተን ይዕንቅፍ።

ከምዚ ስለዝኾነ ድማ፡ ኣስናንካ፡ ንግሆን ምሸትን፡ ብፍሎር ሓዘል ናይ ስኒ ክሬም መወጽ።

## ተወሳኺ ፍሎር ዝድልየካ፡ ከምዞም ዝሰዕቡ ዝጋጥመካ ምስ ዝኸዉን እዩ፡

- ብተደጋጋሚ ነጂል ኣብ ኣስናን ዘጋጥመካ ምስ ዝኸዉን፡
- ነኣሸቱ ናይ ምዕታኽ መጉዳኢቲ ምስ ዝህልዉኻ፡
- ቆይ ኣፍካ ደርቕ ምስ ዝኸዉን
- ብዙሓት ዝተግረዩ ኣስናን፡ ሰብ ሰርሖ ኩሩምቲ ወይ ድማ ብከፊል፡ ሰብ ሰርሖ ኣስናን ምስ ዝህልወካን።
- ዝተፈግፎገ ግረጻን ዘለዎም ኣስናን ምስ ዝህልወካን፡ እንክትሰቲ ዛሕሊ ኣብ ኣስናን ምስ ዝስምዓካን፡
- ሓጸዊን መትኻኸሊ ኣስናን ምስ ዝህልወካን።

## ንሕና እንምሕጸኖ ክንክን ፍሎር ኣስናን ከምይ ይመስል?

- 0,2% ፈሳሲ ፍሎር (ንኣብንት ደንታን Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0,05% ፈሳሲ ፍሎር ንህጻናት ካብ 6-12 ዝዕድሚኦም
- (ንኣብንት Flux Junior, NaF Kids)
- ዱራፊታን ክሬም Duraphattandkräm 5 mg/g – ካብ ፩፻ ዓመት ንላ ዕሊ ዝ ዕድሚኦም። (apoteksvara)
- ፍሎይ ንቅርጺ ኣስናን ዝገጥም ናይ ፍሎር መልግልግታ (ሓኪም ዝእዝዞ)
- ቆይ ኣፍ ደርቕ ምስ ዝኸዉን፡ ከኒናታት ፍሎር ወይ ድማ ብዕሪር ፍሎር ክትጥቀም ትኽ እል።

ካብዚ ሓሊፉዉን፡ ብምሕጻንታ ሓኪም ስኒን፡ ኣላዩ ጽርየት ኣስናንን፡ ኣብ ዓመት ክልት ከሳብ ኣርባዕተ ግዜ ብፍሎር ክልበጠልካ ይኸእል።

## ክትሓስበሎም ኣገደሰቲ ዝኾኑ ነጥብታት

ኣስናን፡ ናይ ዕረፍቲ ግዜ የድልዮም ምዃኑ። ከምዚ ስለ ዝኾነ ድማ፡ ካብ ጸጸኒሕካ ቆልጠምጠም መግቢ ትቕጠብ። ካብ ኩሉ ንላዕሊ ኣገዳሲ ድማ፡ ምቕናስ ሽኩራዊ መግቢ እዩ። ጽምኢ ምስ ዝስምዓካ፡ ማይ ምስታይ ዝበልጸ እዩ።

## 2+2+2+2 ዝቐለለ ሕሳብ ንክንክን ጥዑይ ኣስናን

- ብ2ተ ሰንቲ ሜተር ክሬም ፍሎር፡ ኣስናንካ ምወጽ፡ (ኣይፋል ንህጻናት)
- ብስርዓት ን፪ተ ደቓይቕ ኣስናን ብኹሉ ሸንኻቶም መወጽ፡
- ኣስናንካ፡ 2ተ ግዜ ኣብ መዓልቲ፡ ማለት፡ ንግሆን ምሸትን መወጽ
- ድሕሪ ኣስናንካ ምምዋጻካ፡ ን፪ት ሰዓት ዝኸዉን፡ ካብ ምብላዕን ምስታይን ተቕጠብ።

## ሕቶታት

ዝኾን ዓይነት ሕቶታት ምስ ዝህልወካ፡ ናባና ድሃይ ክትገብር ኩሉ ግዜ ብክፉት ኣኢዳዉና ንጽበየካ።

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 småata 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.