



ደረቆች (ዝነቆጸ) አፍ

እዚ ሓበሬታ ጠንቂ ምንቃጽ አፍ እንታይ ምጻኑን ብዛዕባኡ እንታይ ክትገብሩ ከም ዘለኩምን ዝገልጽ እዩ።

ምንቃጽ/ምድራቆች አፍ ምስ ዘጋጥም

ደረቆች አፍ ብሰንኪ ምንካይ ዋሕዚ ምራቆ ወይ ምንካይ መጠን ዝፍጠር ምራቆች እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ቀስ ብቆስ ዝምዕብል ኮይኑ ካብ ቀሊል ክሳብ ከቢድ ክኸውን ይኽእል።

ደረቆች አፍ እንተሃልዩኩም እዞም ዝሰዕቡ ምልክታት ክረኣይኹም ይኽእሉ፤

- ቃንዛ ጎርር
- ጸገም ምውሓጥ
- ሕማቕ ጨና አፍንጫ
- ጽምኢ
- ዝደረቆ መተሓላለፊታት አፍንጫ
- ደረቆች፡ ቀጭቀጭ ዘብል ወይ ዲም ዲም ዝብል ስምዒት ኣብ መልሓስ ወይ አፍ
- ምልክታት ድምጺ ወይ ጸገም ምዝራብ
- ጻዕዳ ሕብሪ ዘለዎ ኣብ አፍ ዝወጽእ (ትራሽ)
- ሓፊስን ቀጢን ነዊሕን ምራቆች
- ደረቆች ነቓዓት ዘለውዎ ከንፈር ወይ ቁስሊን ዝተሰንጠቐን ቆርበት ኣብ ኩርናዓት አፍ

ምራቆች ኣዝዩ ኣገዳሲ ዝኹን ስለምንታይ እዩ፤

ምራቆች (ጥፍጣፍ) ናይ ኣካላትና ተፈጥሮኣዊ መከላኸሊ ኣንጻር ምምሽማሽ ስኒዮ። ምራቆች ካብ ከባቢ ኣስናን ተረፍመረፍ መግቢ ሓዲቡ የውጽእ። ብብዕካኽ ወይ ዝተኣከበ ርስታት፣ መግብታትን መስተታትን ዝተፈጥሩ ኣሲዳት የምክኖም፣ ንልሰሉሳት ስጋታት/ቲሹታት አፍ ይከላኸልን ረኽቢ ካብ ምዕሳዉ ይከላኸልን። ምራቆች ከም መኽዘን ናይ'ቶም ንደጋዊ ክፋል ስንና ክጥንክር ዝሕግዙ ከም በዓል ፍሎራይድ፣ ካልሲየምን ፎስፎትን ዝኣመሰሉ ማዕድናት ኮይኑ ብምግልጋል ንኣስናን ኣብ ምክልኻል ይሕግዙ።

እኹል ምራቆች እንተዘይሃልዩካ ኣስናንካ ሰፊሕ ምብስባስ ኣብ ሓደጋ ይወድቁ።

ጠንቂ ምንቃጽ አፍ እንታይ እዩ?

ዋሕዚ ምራቆች ምስ ዕድመ ክጎድል ይኽእል። ደረቆች አፍ ብሰንኪ ከም በዓል ስዮግረን ሲንድሮም፣ ሉፕስ (ሕማም ቆርበት)፣ ሕማም ሸኮር፣ ሕማም ረሲዕ (ኣልዛይመርን) ወቕዒን፣ ክመጽእ ይኽእል፤ ከምኡ'ውን ከም በዓል ፈውሲ-ጭንቀት መድሃኒት፣ ፈውሲ ሓሳስያ (ጸረ-ሂስታሚን)፣ ፈውሲ ድርቀት (ዲኮንጀስተንት)፣ ፈውሲ ጸቕጢ ደም፣ ፈውሲ ቃንዛን ሸንቲ ዘቀላጥፉን ዝኣመሰሉ መድሃኒታት'ውን ከምጽኡ ይኽእሉ። ኬምቴራፒን ራድዮቴራፒን (ብፍላይ ናብ ርእስን ክሳድን ዝውሃብ ጨረርታ) እውን አፍ ምንቃጽ ከሰዕቡ ይኽእሉ።

እዞም ዝሰዕቡ'ውን ንምንቃጽ አፍ ኣበርክቶ ክገብሩ ይኽእሉ፤

- ምትካኽ ሽጋራ፡ ቫይፒንግ ወይ ምጥቃም ኢ-ሽጋራ
- ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ
- ምሕርናኽ
- ብአፍካ ምትንፋስ
- ልዑል ካፊይን ዘለዎም መስተታት ምውሳድ
- ጭንቀት
- ጸቕጢ፡ ከምኡ'ውን/ወይ
- ጽምኢ (ንኣብነት ካብ ረስኒ፡ ተምላስ፡ ውጽኣት፡ ስፖርት ወይ እኹል ፈሳሲ ካብ ዘይምውሳድ ዝተላዕለ)።



እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ሓኪምኩም ወይ ሓኪም ስነ-ምግባር ጠንቂ ደረቕ ኣፍኩም ኣለልዩ ክሕክም ይኸእል። እቲ መፍትሒ ብቐሊሉ ካፊይን ዘለዎ መስተታት ምጉዳልን ዝስተ ማይ ምውሳኽን ጥራይ ክኸውን ይኸእል። ካብ ምምሽማሽን ምብሕጋግን ኣብ ምክልኻል ንምሕጋዝ፡ ሓደ ሓኪም ስነ፡ ፍሎራይድ ዘለዎ መጎጽጎጺ ኣፍ፡ ጀል ወይ ዝለዓለ መጠን ፍሎራይድ ዘለዎ መድሃኒት ስነ ምጥቃም እውን ክመክር ይኸእል።

ደረቕ ኣፍ ዘስዕቦ ዘይምቕት ንምፍጥስ፤

- ተደጋጋሚ ምዕጎታት ማይ ውሰዱ
- ዋሕዚ ምራቕ ንምዕባይ ሽኩር ዘይብሉ ማስቲካ ሓይኹ
- 'መተካእታታት ምራቕ' (ካብ መብዛሕትአን ፋርማሲታት ዝርከብ) ተጠቐሙ
- ንእሽቶ ፈሳሲ ዝነጸግ መትሓዚ ማይ (ኣቶማይዘር) ተጠቐምኩም ድሕሪ ገለ ውሰን እዋናት ናብ ኣፍኩም ማይ ንጸጉ።

እዞም ዝስዕቡ ምክርታት እውን ክትፍትኑ ትኸእሉ ኢኹም፤

- ሽኩር ዘለዎም ምቁር መግብታት ወይ መስተታት ነቲ ዝስመዓኩም ምድራቕ ኣፍ ንምፍጥስ ኣይትጠቐሙ። እዞም ልምድታት ኣዝዩ ቅልጡፍ ምምሽማሽ ስነ ክስዕቡ ይኸእሉ።
- ኣስናንኩም ብልሰሉስ ብራሽን ትሑት ምፍሕፋሕ ስነ ዝፈጥር፣ ትሑት ዓፍራ ዝፈጥር ፍሎራይድ ዘለዎ መሕጸቢ/መድሃኒት ስነ ተጠቐምኩም መውጹ፡ ብቐጻሊ ድማ መሰቕሰቕ ፈትሊ ተጠቐሙ።
- ሽጋራ ኣይተትክኹ፣ቫይፕ ወይ ኢ-ሽጋራ ኣይትጠቐሙ።
- ሃልኪ ኣልኮላዊ መስተ ገደብ ግበርሉ።
- ልዑል ካፊይን ዘለዎም መስተታት ከም ሻሂ፡ ቡን፡ ልሰሉስ መስተታትን ጸዓት ዝህቡ መስተታትን ደርትዎ።
- መግቢኹም ልሰሉስ ንክኸውንን ንምሕያኹን ምውሓጡን ቀሊልን ንምግባሩን ስልሲን ስጎን ተጠቐሙ።
- ንደረቕ ክንፈር ንምህዳእን ንምክልኻልን ዝልክ መድሃኒት ክንፈር ተጠቐሙ።
- ኣልኮል ወይ ፐርክሳይድ ዘለዎም መጎጽጎጺ ኣፍ ኣይትጠቐሙ።

ዘክሩ

ደረቕ ኣፍ ንጥዕና ኣፍ ብቐልጡፍ ክበላሸዎ ይኸእል። ምኽሪ ንምርካብ ንሓኪም ስነ ተወከስ።

ንዝያዳ ሓበሬታ

- ምስ ሓኪም ስነኻ ተራኸቡ
- [ኣብ www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) ተወከሱ
- ስቱር ምኽሪ ጥዕና ንምርካብ 24 ሰዓታት ኣብ መዓልቲ፣ ሸውዓተ መዓልታት ኣብ ሰሙን ናብ 13 HEALTH (13 43 25 84) ደውሉ።
- ኢሜይል oral_health@health.qld.gov.au