



ሰብሰርቶ ደርጊ ስኒ (ደንቸር)

እዚ ሓበሬታ ነቶም ነቶም ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናን ዝጥቀሙ ሰባት እዩ። ሓድሽ ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናን ከመይ ትለምድዎም ይገልጽ፤ ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናን ከመይ ለይቲ ተጠቒምኩምሎም ትሓድሩ፤ ከመይ ተጽርይዎምን ትከናኸንዎምን ይገልጽ።

ሰብሰርቶ ደርጊ ስኒ (ደንቸር) እንታይ እዮም?

ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናን ምስ ኣፍኩም ብዓቕን ከምዝምጥኑ ኮይኖም እተሰርቡ ናይ ሓሶት ኣስናን እዮም። ነቶም ተፈጥሮአዊ ኣስናንኩም ይትክእዎም። ሓደ ምሉእ ወይ ዝተማልአ ሰብሰርቶ ኣስናን ንኸሎም ተፈጥሮአዊ ኣስናንኩም ይትክእዎም፤ ብኸፊል ዝተሰርቡ ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናን ኸኣ ምስ ገለ ካብቶም ተራፎም ዘለዉ ተፈጥሮአዊ ኣስናንኩም ተተሓሒዞም ወይ ተገጢሞም ኣብ ዝቕመጡ ካብ ኣክሪሊክ ወይ ሓጺን ዝተሰርቡ መቐመጢ እዮም።

ሓደስቲ ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናን ከመይ ትለምድዎም

ሓደስቲ ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናን ከትለምድዎም ግዜ ይወስዱ፤ ስለዚ ኣብ መጀመርታ ዘይተለምደ ስምዒት እንተተሰማረኩም ኣይትጨነቑ። ንዓኹምን ንኣፍኩምን ነቲ ምቕይይር ከትለምድዎ ቊሩብ ግዜ ኺወስደልኩም እዩ ።

ሓኪም ስኒኹም ነዞም ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናን ንዓኹም ምእንቲ ከገጥሙኹም ብዙሕ ጥንቃቄታት ወሲዶም ኣለዉ፤ ኮይኑ ግና ኣብታ ቐዳመይቲ ወይ ክልተ ሰሙን እቲ ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናን ባዕሉ ኸፍ ኢሉ ክሳብ ዝቐመጥ ቁሩብ ምትዕርራይ ይኸውን። ንኣሽቱ ቕስሊታት ወይ ሕብጣት መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ሓንቲ ወይ ገለ መዓልታት ኣቢሎም ይሓውዩ። እቲ ቁስልታት ንነዊሕ እንተ ቐጸሉ ምስ ሓኪም ስኒኹም ቕጽጦ ኸትገብሩ ኣሎኩም። ብሰንኪቶም ቁስልታት ነቶም ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናንኩም ገዲፍኩም እንተ ድኣ ኔርኩም፤ ነቲ ሓኪም ስኒ ነቶም ኣጸጊሞም ዘለዉ ቦታታት ንምፍላጥ ክሕግዞም ቆጸራ ቕድሚ ምእኻሉ እንተ ወሓደ ን24 ሰዓት ኣቐዲምኩም ግብርዎም ወይ ተጠቐሙሎም።

ሓድሽ ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናን/ስኒ ክግጠመልኩም እንከሎ ከተስተውዕልሎም እትኸእሉ ገለ ብብዝሒ ዘጋጥሙ ለውጥታት እንህዉ።

- መልክዕ፡ መብዛሕትኡም በዚ ናይ ሎሚ ተክኖሎጂያዊ ዝተሰርቡ ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናን ባህርያዊ ኢዮም ዝመስሉ፤ ካልኣት ሰባት ከኣ ከምኡ ትጥቀሙ ከም ዘለኹም ክፈልጡ ኣይክእሉን ኢዮም። ይኹን እምበር ንስኹም ኣስናንኩም ዝያዳ ዝረኣዩ ከናፍርኩም ድማ ዝያዳ ዝመልኡ ኮይኖም ይስምዕኹም ይኸውን። ድሕሪ እተወሰነ መዓልታት ጭዋዳታት ገጽኩ ክዛነዮም፤ ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናንኩም ብግቡእ ክቕመጡን/ንዮም፤ ገጽኩምን ኣፍኩምን ከኣ ተፈጥሮአዊ መልክዕ ኪህልዎም እዩ።
- ምዝራብ፡ ኣብተን ናይ መጀመርታ ሓደስቲ መዓልታት ምዝራብ የጸግመኩም ይኸውን። እቲ ሓድሽ ሰብሰርቶ ደርጊ ስንኹም/ኣስናንኩም ካብ ተፈጥሮአዊ ኣስናንኩም ወይ ካብ'ቲ ናይ ቀደም ዝነበረኩም ሰብሰርቶ ደርጊ ስኒ እተፈልየ ኮይኑ ክስምዓካኩም እዩ። ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናን ንምንቅስቓስ መልሓስኩም እውን ይጸልዎ እዩ። ሓንሳብ መልሓስኩም ነቲ ሓድሽ ሰብሰርቶ ደርጊ ስኒ ምስ ለመዶ ኣዘራርባኹም ናብ ንቡር ይምለስ። ምዝራብ ወይ ዓው ኢልካ ምንባብ ኣብ ቅድሚ መስትያት ነቶም ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናንኩም ክትለምድዎም ክሕግዞኩም እዩ።
- ስምዒት ምስትምቓር፡ ኣብ ፈለግ ምግብ ቕሩብ ፍልይ ዝበለ ኮይኑ ክስመዓኩም ይኸእል እዩ። እዚ ኣፍኩም ምስ ስምዒትን ቅርጽን እቲ ሓድሽ ሰብሰርቶ ደርጊ ስኒ ይለማመድ ኣሎ ማለት እዩ። ድሕሪ ሓጺር እዋን ምግብ ደጊሙ ንቡር ክጥዕም እዩ።
- ዕግርግር ምባል፡ ሰብሰርቶ ደርጊ ኣስናንኩም ምስ ኣእተኹም ስኽፍክፍ እንተ ኢልኩም፤ ኣይትጨነቑ ተዛነዩ፤ ብኣፍንጫኹም ንደገን ንውሽጢን ተንፍሱ። መብዛሕትኡ ግዜ እዚ ስምዒት እዚ ይሓልፍ እዋ እቲ ሰብሰርቶ ደርጊ ስንኹም ምጥቃም ክትቅጽልዎ ትኸእሉ። ቀጻሊ ጸገም እንተኾይኑ ግን ሰብሰርቶ ደርጊ ስኒኹም ምትዕርራይ ክግበረሉ ኣድላዩ ከይከውን ምስ ሓኪም ስኒኹም ተራኸቡ።
- ምብላዕ፡ ሰብሰርቶ ደርጊ ስንኹም ፈለግ ምስ ተቐበልኩም ገለ ምግብ ምብላዕ የጸግመኩም ኪኸውን ይኸእል እዩ። ክትሕይኹ እንከለኹም ብዝፍጠር ምንቅስቓስ መልሓስኩም፤ ምዕጉርትኹምን ከናፍርኩምን ታሕተዋይ ሰብሰርቶ ደርጊ ስንኹም ቁሩብ ኪንቀሳቐስ ንቡር እዩ። ምስ ምልምማድ ግን ንምንቅስቓስ ታሕተዋይ ሰብሰርቶ ደርጊ ስኒኹም ብኸመይ ትቁጽጸርዎ ኸትመሃሩ ኢኹም። ኣብተን ናይ መጀመርታ ሓደስቲ ስሙናት -

- መግቢኹም ናብ ንኣሽቱ ቕራረጽዎ
- ኣብ ዝኹን ይኹን እዋን ኣብ ኣፍኩም ንኣሽቶ ቁራስ ጥራይ ኣእትዉ
- ልሰልሰ ዝበለ ምግብ ፈትኑ
- ካብቲ ዝለመድኩም ንላዕሊ ቀስ ኢልኩም ሓይኹ



- ብኸልቲኡ ሸነኽ ውሽጢ ኣፍኩም ብሓንሳብ ንኣሸቱ ቁራሳት መግቢ ጥራይ ኣይኹን
- ነቲ ሰብሰርቲ ደርጊ ስንኹም ብቐሊሉ ከልቕቕዎ ዚኸእሉ ነዊሕ ዝሕየኹ፣ ዚጣበቐ ወይ ዝሰባበሩ መግቢታት ኣይትበልዑ
- ብናይ ቅድሚት ኣስናንኩም ምንካስ ዜድልዮም መግቢታት ኣወግዱ፣ ንኣብነት ምሉእ ቱፋሕ ወይ ደረቕ ቅጫ። ነቲ ኣድሽ ሰብሰርቲ ደርጊ ስኒ ምስ መለኸኩም ነዚ ምግቢ እንደገና ኸትፍትንዎ ትኸእሉ ኢኹም።

ሰብሰርቲ ደርጊ ስኒኹም ለይቲ ክትጥቀሙሉ

ሰብሰርቲ ደርጊ ስኒ ለይቲ ምሳኹም ከተሕድርዎ ብሕታዊ ምርጫኹም እዩ። ምስ ሰብሰርቲ ደርጊ ስንኹም ምድቃስ ዝያዳ ዝቐለለ ኮይኑ እንተ ተሰሚዑኩም ከምኡ ግበሩ። ይኹን እምበር ግርጻንኩም ብተደጋጋሚ ወይ ንነዊሕ እዋን ዝሓብጥ እንተ ኹይኑ ሰብሰርቲ ደርጊ ስኒኹም ኣብ ማይ ኣሊኸኩም ብምሕዳር ኣፍኩም ኣዕርፍዎ። ንሒደት ሰሙናት ሰብሰርቲ ደርጊ ስኒ ለይቲ ምጥቃም ቀልጢፍኩም ንኸትለምድዎ ኪሕግዘኩም ይኸእል እዩ።

መዘኻኸሪ :- ብኸፊል ዝሸፍኑ ሰብሰርቲ ደርጊ ኣስናን ለይቲ ክንጥቀመሎም የብልናን።

ምጽራይ ሰብሰርቲ ደርጊ ኣስናንኩም

ሰብሰርቲ ደርጊ ኣስናን ልክዕ ከም ተፈጥሮኣዊ ኣስናን ርስሓት ይሰሕብ፣ ብማኪያ ይጽዮቕን ሕማቕ ትንፋስ ከሰዕቡ ወይ ግርጻንኩም ከቐጥዑ ዚኸእሉ ንጥረ ነገራት መግቢ ይእክቡ። ሰብሰርቲ ደርጊ ስኒ ብጽሬት ምሓዝ ንጽቡቕ ጥዕና ኣፍ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

ብእተኻእለ መጠን ሰብሰርቲ ደርጊ ኣስናንኩም ድሕሪ ምብላዕኩም ብኡንብኡ ከጸርዩ ኣለዎም። ካብ ቤትካ ርሒቑኩም እንተሊኹም ነቶም ሰብሰርቲ ኣስናን ብናይ ቡንባ ማይ ኣጠልቕይዎም። ሰብሰርቲ ደርጊ ኣስናንኩም እንተ ወሓደ ኣብ መዓልቲ ኸልተ ሳዕ ኣጽርዩ። እቲ ዝበለጸ ማላ ጽሬት፣ ክልቲኡ ማለት፣ ምምዋጽን ኣብ ማይ ምልኣኸን እዩ ።

- *ምምዋጽ/ብሩሽ:-* ሰብሰርቲ ደርጊ ኣስናንኩም ንምጽራይ ንእሽቶ ልሰሉስ መጽረጊ ጽፍሪ፣ ተፈጥሮኣዊ ትርር ዝበሉ ጸጉራታት ዘለዎም (ናይሎን ዘይኮነ) ወይ ንሰብሰርቲ ደርጊ ስኒ እተሰርሐ መመወጺ/ብራሽ ተጠቐሙ። ፋሕፋሕቲ ነገራት ነቶም ሰብሰርቲ ኣስናን ኪጎድኡም ስለ ዚኸእል ሳምና ወይ ሓፊስ ዘይኮነ መሕጸቢ ኣቕሑ ተጠቐሙ። መመወጺ መድሃኒት/ብራሽ (ቱዝፔስት) ኣይትጠቐሙ።
- *ምእላኸ:-* ምእላኸ ንምምዋጽ (ብሩሽ) ኣይትክእንዩ፣ ነቶም ክትበጽሑም ኣጸጋሚ ዝኹኑ ቦታታት ንምጽራይ ዚሕግዝ እዩ። ካብ ሱፐር ማርኬትን ፋርማሲታትን ዝግዝኡ መእላኸ ነገራት ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም ወይ ከኣ ማዕረ እብረ ጸዕዳ ጨውን ኣቶቶን ብምትሕውዋስ ኣብ ዝሃኹም ሕሱር ኣማራጺ ኸትገብሩ ትኸእሉ ኢኹም። ድሕሪ ምእላኸኩም ነቶም ሰብሰርቲ ደርጊ ኣስናን ኣጸቢቑኩም ኣጽሬትኩም ኣብ ማይ እለኸዎም። ውዑይ ማይ ነቲ ሰብሰርቲ ደርጊ ስኒ ዝተሰርሐሉ ብኣሉታዊ መገዲ ስለ ዚጸልዎ ኣይትጠቐሙሉ።

ጥዕና ኣፍኩም ንምክልኻል ግርጻንኩም፣ መልሓስኩም፣ ትንሓግኩምን ዝኹነ ዝተረፈ ተፈጥሮኣዊ ኣስናንኩምን ክትከናኹኑ ኣሎኩም። ንግርጻንኩም፣ መልሓስኩም፣ ትንሓግኪይምን ተፈጥሮኣዊ ኣስናንኩምን ኣብ መዓልቲ ኸልተ ሳዕ ብልሰሉስ ጸጉሪ ዘለዎ መመወጺ ስኒ ቀስ ኣቢልኩም መውጽዎ። እዚ ኣብ ህህዮታት ዑደት ደም የነቓቓሕን ነቲ ዝእከብ ርስሓት ንምውጋድ ድማ ይሕግዝ።

ስሩዕ መርመራ ስኒ ምግባር ንጥዕና እቶም ኣብ ኣፍካ ዘለዉ ልሰሉሳት ኣካሊት ንምክትታልን ካልእ ጸገማት ንምምርማርን ኣገዳሲ እዩ።

ሰብሰርቲ ደርጊ ኣስናንኩም ምክንኻን

- ሰብሰርቲ ደርጊ ኣስናን ተነቀፍቲዮም፣ እንተወዲቐም ክሰበሩ ይኸእሉ እዮም። ሰብሰርቲ ደርጊ ኣስናን ኣብ ዝተዓጽፈ ጨርቂ ወይ ማይ ኣብ ዝመልኦ መሕጸቢ ኢድ ኣቐምጥዎም።
- ድሕሪ ምጽራይ፣ ሰብሰርቲ ደርጊ ኣስናን ኣብ ንቕጽ ከባቢ ተቐሚጦም ክሓድሩ ኣለዎም።
- እቶም ተነቀፍቲ ዝኹኑ ክፊል ሰብሰርቲ ደርጊ ኣስናን ከይሰበሩ ጥንቃቄ ግበሩሎም። ኣብ ናይ ቅድሚት ኣስናንኩም ዘዩድሊ ተሪር ምንካስ ኣወግዱ።
- ኣስናን ምእንቲ ከይፍሕፍሑ ወይ ከየላሕልሑ እቶም መላግቢታት ብልክዕ ምግባሎም ኣረጋግጹ። እቶም ዝተኣሰሩ ኣስናን ከይምሸምሹ ኸኣ ብግቡእ ምጽራዮም ኣረጋግጹ።
- ሰብሰርቲ ደርጊ ስኒ እንተ ተሰቢሩ፣ ተሸራሪፋ፣ ነቕዑ ወይ ዘሊቐ ናብ ሓኪም ስኒኹም ወይ ክኢላ ሰብሰርቲ ስኒ ተረኣዩ።



* መወከሲ፣ Therapeutic Guidelines, 2019

ንዝያዳ ሓበሬታ

- ምስ ሓኪም ስኒ ተራኸብ
- ምብጻሕ www.health.qld.gov.au/oralhealth
- ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓት ኣብ ስሙን ሸውዓተ መዓልቲ ምስጢራዊ ምኽሪ ጥዕና ንምርካብ 13 ጥዕና (13 43 25 84) ጸውዕ
- ኢ-መይል oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.