



Cudurka cirridka

Xaashidan xaqiiqadu waxay sharraxaysaa labada nooc ee ugu badan ee cudurka cirridka: gingivitis and periodontitis.

Waa maxay gingivitis?

Gingivitis waa barar saameeya ciridka oo kaliya. Plaque waxay keentaa in cirridku noqdaan casaan, bararaan uuna jilco. Cirridka si fudud ayuu u dhiigbaxa markaad cadaysanayso.

Gingivitis dib ayaa loo celin karaa, si kastaba ha ahaatee, haddii aan la daaweyn, waxay horseedi kartaa xaalad ka sii daran oo loo yaqaan 'periodontitis'.

Waa maxay periodontitis?

Periodontitis waa cudur daran oo ciridka ku dhaca oo aan dib loo celin karin dhibaataada uu keeno. Periodontitis wuxuu keenaa barar qoto dheer oo cirridka ah kaas oo saameeya lafaha ku haya ilkaha booskooda. Periodontitis inta badan si tartiib ah ayuu u socdaa inta badana xanuun ma laha.

Haddii aan la daaweynin, periodontitis waxay burburin kartaa lifaaqa ku haya iligga lafta waxayna meesha uga tagi kartaa meel banaan ama 'jeeb' halkaasoo bakteeriya badan ay ku ururi karto isla markaasna horseedi karto xaalado joogto ah oo ah lafta oo lunta. Illiga ayaa laga yaabaa inuu liiqliiqdo oo marka u dambeeyana uu soo dhaco.

Waa maxay calaamadaha cudurka ciridka?

- ciridka oo dhiig baxaya markaad cadayanayso
- ur xun ama dhadhan xun oo afkaaga ah
- casaan iyo barar
- cirridka dib u guranaya
- Ilkaha oo ku damqanaya, iyo/ama
- ilko liiq liiqanaya.

Maxaa sababa cudurka ciridka?

Sababta ugu weyn ee cudurka ciridka waa huurada bakteeriyada. Filimkan aan midabka lahayn, dhegdheg leh waxa ku jira malaayiin bakteeriya ah oo si joogto ah u isii badaneysa ilkaha.

Waxyaabaha ka qayb qaata cudurka cirridka

- Huurada aan la saarin maalin kasta waxaa laga yaabaa inay badato oo adkaato si loo sameeyo daaweyn ilkaha ah (tartar). Wasakhda waxay ku ururtaa ciridka korkiisa iyo hoostiisa oo laguma saari karo caday. Haddii ay wasakh jirto, ilkaha si fiican looma nadiifin karo.



- Ilkaha oo si xun loo buuxiyo, ilkaha qeyb oo ilko la gashto, taajajka iyo buundooyinka ayaa aad u adkeyn kara in meesha laga saaro huurada.
- Markaad da'daadu sii korodho, afkaagu aad ayuu khatar ugu yahay cudurrada cirridka.
- Xaaladaha qaarkood waxay ka sii dari karaan periodontitis jira (sida uurka, sonkorowga iyo cilladaha difaaca jirka).
- Sigaarku wuxuu ka sii daraa cudurka loo yaqaan 'periodontitis' waxaana laga yaabaa inuu daboolo dhibaataada isagoo yareynaya dhiiga aadaya cirridka.

Maxaan sameeyaa si aan u yareeyo khatarta cudurka cirridka?

- Cadayso oo dunta inkala dhexdooda lagu nadiifiyo ku nadiifi laba jeer maalin kasta si aad uga saarto huurada.
- Ilkaha la gashto qeyb ka mid ah hadii la isticmaalayo waxay u baahan yihiin in si taxadar leh loo qaabeeyo waana in la sameeyaa oo kaliya ka dib marka cudurka periodontitis ee ka la daweeyo. Inta badan, ilkaha la gashto qayb ahaan waa in aan la gashan marka la seexanayo.
- Si joogto ah u booqo dhakhtarkaaga ilkaha. Dhakhtarkaaga ilkaha ayaa kaa caawin doona inaad samaysato qaab waxtar leh oo ilkaha lagu nadiifiyo. Inuu nadiifiyo dhaqtarka ilkuhu waa qayb muhiim ah oo ka mid ah daawaynta cudurka cirridka. Waxay ka saartaa miisaanka (calculus) ilkaha iyo sagxadaha xididka, taasoo u oggolaanaysa cirridka inuu reysto. Waxaa laga yaabaa in daawaynta loo baahdo in lagu dhammeeyo balamo badan. Daaweynta waa in aan dib loo dhigin.
- Guusha mustaqbalka fog waxaa lagu gaari karaa in maalin kasta guriga lagu cadaysto (cadaysi iyo in ilkaha dhexdooda dun ama burush lagu nadiifiyo) iyo kormeeris joogto ah oo uu samaynayo dhakhtarkaaga ilkaha.

Xusuusnow

- Ilkaha waxa loogu tala galay in ay noolaadaan cimrigaaga inta ka hartay oo dhan. Illig dhaca sababo la xiriira cudurka cirridka maaha qayb aan laga fursan karin oo gabowga ah.
- In maalin kasta huurada laga nadiifiyo ilkaha iyo nadiifinta ilkaha ee uu samaynayo qof xirfad u leh waxay ka hortagi doontaa iyo/ama xakameyn doontaa cudurka cirridka.
- Si joogto ah u booqo dhakhtarkaaga ilkaha si loola socdo xaaladaada iyo daryeelka ka hortagga.

Wixii macluumaad dheeraad ah

- La xidhiidh dhakhtarkaaga ilkaha
- Booqo www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Wac 13 HEALTH (13 43 25 84) si aad u hesho talo caafimaad oo qarsoodi ah 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee usbuuca
- Iimayl oral_health@health.qld.gov.au