Healthy Teeth for Life fact sheet

ምብልሻው/ምምሽማሽ ስኒ

እዚ ሓበሬታ ምብልሻው/ምምሽማሽ ስኒን ጠንቅታቱን ይገልጽ። ብዘይካ'ዚ ንዓበይትን ንሕጻናትን ስኒ ኺበላሸ ዚኽእል ሓደጋ ብኸመይ ከም እትንክዮ ምኽሪ ትህብ ኢያ ።

ምምሽማሽ ስኒ እንታይ እዩ?

ምምሽማሽ ስኒ 'dental caries' 'ምብስባስ/ምብልሻው ስኒ'ውን ተባሂሉ ዝጽዋዕ ናብ ነዃላት ወይ ጉድኣት ኣስናን ከምርሕ ዝኽእል'ዩ ። ምብልሻው ስኒ ዚሕብር ናይ መጀመርታ ምልክት ኣብ ኣስናን መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ጥቓ መስመር ግርጻን 'ጻዕዳ ነጠብጣብ' ኪህሉ'ንከሎ'ዩ። ኣብ'ዚ ዕሸል ደረጃ እዚ ብጽቡቕ ጽሬት ኣፍን ፍሎራይድ ዘለዎም ፍርያትን ብምጥቃም ዝወረደ መጉዳእቲ ክዕረ ይከኣል። ከይተሓከመ እንተ ተሪፉ ሓንቲ ጻዕዳ ነቑጣ ብሓደ ሓኪም ስኒ ክትዕረ ተድልያ ሓንቲ ነዃል (ጉድጓድ) ኪትከውን ትኽእል እያ።

ምብልሻው ስኒ እንታይ'ዩ ጠንቁ?

ምብልሻው ስኒ ዘጋጥም እቶም ኣብ ተረፍ ርስሓት ስኒ (ፕላክ) ዘለዉ ባክተርያ ነቲ እንበልዖ ሽኮር ናብ ኣሲድ ምስ ዚቕይርዎ'ዩ። እቲ ኣሲድ ንገበር/ጽፍሒ ስኒ (ኢናመል ስኒ) የጥቅዖ፣ ነቶም ማዕድናት (ሚነራላት) ከኣ ካብኡ ከምዝጠፍኡ (ብመስርሕ ዲሚነራላይዘሽን) ይገብሮም።

ኣካላትና ከኣ ነቲ ዝጠፍአ ማዕድናት ናብ ምራቕ/ጥፍጣፍ ኣፍ ብምምጻይ ካብ'ዚ መስርሕ 'ዲሚነራላይዘሽን' ብተፈጥሮ ንምምላሶም ይፍትን። ገለ ኣብ ኣፍ ዝህልዉ ኩነታትን ረቛሒታትን ነቶም ዝጠፍኡ ማዕድናት ደጊሞም ናብ ኢናመል ክምጸዩ (ሪሚነራላይዘሽን) ክሕግዙ ይኽእሉ። እዚ 'መጥቃዕትን ሕውየትን' ኩሉ ግዜ ክትበልዑን ክትሰትዩን እንከለኹም ይፍጸም።

ምብልሻው ስኒ ኣብ ዝተናውሐ ግዜ'ዩ ዝምዕበል፣ እቲ 'መጥቃዕቲ' ካብ'ቲ 'ሕውየት' ዝበልጽ እንተድኣ ኾይኑ።

ናብ ምብልሻው ስኒ ኣበርክቶ ዚገብሩ ረቛሒታት

- ሽኮር ዘለዎ ምግብን መስተን ብተደጋጋሚ ምብላዕን ምስታይን ምብልሻው ስኒ ከምጽእ ይኽእል'ዩ።
- ኣብ ጥፍጣፍና እኹል መጠን ፍሎራይድ ዘይምህላው ናብ ምብልሻው ስኒ ኣበርክቶ ክገብር ይኽእል። ፍሎራይድ ዝኣተዎ ማይ ምስታይ ኣንጻር ምብልሻው ስኒ ክከላኸል ይኽእል። ካብ ጥፍጣፍ ዝመጽእ ፍሎራይድ ነቶም ካብ ስኒ ጠፊኦም ዝጸንሑ ማዕድናት ኣሲሩ ይሕዞም፣ኣብ መስርሕ ሪሚነራይዘሽን ከኣ ይሕግዝ። ፍሎራይድ ዝኣተዎ ማይ ምስታይ ንጥፍጣፍ ብቐጻሊ ምንጪ ፍሎራይድ ይኾኖ። መብዛሕትኦም ሰባት ኣብ መዓልቲ ክልተ ግዜ ጥራይ ይምወጹ ብምዃኖም፣ ፍሎራይድ ዘለዎ መድሃኒት/መሕጸቢ ስኒ ነቲ ኣፍና ቀጻሊ ምንጪ ፍሎራይድ ኣይህብን እዩ።
- ዝደረቐ ኣፍ ተኽእሎ ምብልሻው ስኒ ይውስኽ። ምራቕ/ጥፍጣፍ ንፍሎራይድ ከም መኽዘን ፍሎራይን ኮይኑ ብምውሳእን ነቶም ኣሲዳት ብምቕጣንን ኣብ ምክልኻል ኣስናን ይሕግዝ።

ተኽእሎ ምብልሻው ስኒ ንምቕናስ እንታይ ክገብር ኣሎኒ?

- መምርሒታት ኣመጋግባ 'ኣውስትራልያን ዳየታሪ ጋይድላይንስ' ተኸተሉ፣ ጥዑይ ኣመጋግባ ድማ ኣስተማቕሩ።
- ሽኮርን ኣሲድን ዘለዎ ምግብን መስተን ቀንሱ።
- ከም ፍረታት፣ ኣጅቦን ኣሕምልትን ዝኣመሰሉ ጥዕና ዝህቡ ጠዓመታት ምረጹ።
- ኣስናንኩምን መስመር ግርጻንኩም ተኸቲልኩምን ብሉስሉስ መወጽ (ቱዝ ብራሽን) ፍሎራይድ ዘለዎ መጽረዪ/መድሃኒት ስኒን (ቱዝ ፐይስት) ብውሑዱ ክልተ ግዜ ኣብ መዓልቲ ኣጽርይዎ። ተመዊጽኩም ምስ ወዳእኩም ኣብ ኣፍኩም ዘሎ ዝያዳ ቱዝ ፐይስት ጡፍ በልዎ፣ ኣፍኩም ግን ኣይትጎጽጉጽዎ።
- ብዙሕ ማይ ቡምባ ስተዩ።
- ጥፍጣፍ ንምውሳኽ ሽኮር-ኣልቦ ማስቲካ ሓይኹ።

- መርመራ ንምግባር ክንደይ ግዜ ክትመላለሱ ከም ዜድልየኩም ንሓኪም ስኒኹም ሕተትዎም።

ሕጻናትን ምብልሻው ስኒን

ምብልሻው ስኒ ዘምጽኡ ባክተርያ ኣብ ኣፍ ናጽላ ሕጻናት ኣይርከቡን እዮም። እቶም ባክተርያ ካብ ወላዲ ወይ ኣላዪ ናብ ሕጻን ኪመሓላለፉ ይኽእሉ እዮም።

ወለድን ኣብ ጥቓ እቲ ሕጻን ዘለዉ ኻልኦትን ነቲ ሕጻን ናብ'ቶም ባክተርያ ከየቃልዕዎ ኣገዳሲ'ዩ። እዚ ከይከውን ከተረጋግጹሉ እትኽእል ዝበለጸ መገዲ ወለድን ኣለይትን ባዕሎም ጥዑይ ኣፍ ኪህልዎምን ነፍሲ ወከፍ ኣባል ስድራ ቤት ናይ ገዛእ ርእጾም መጽረዒ/መወጽ ስኒ (ቱዝ ብራሽ) ክህልዎምን እዩ ።

ኣስናን ሕጻናት (ቆሎ ስኒ) መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ሽዱሽተ ወርሒ ክሳዕ ክልተ ዓመት እዮም ዝወጹ። ሕጻናት እቶም ቆሎ ስኖም ምስ ወጹ እዮም ሓደጋ ምብልሻው ስኒ ኪጋጥምዎም ዝኽእሉ። ኣብ ናጽላ ሕጻናት ዘጋጥም ምብልሻው/ምምሽማሽ ስኒ ሓድሓደ ግዜ 'ቅድመ ቈልዕነት ዘጋጥሙ ምብልሻዋት ስኒ 'early childhood caries'' or 'baby bottle decay' ተባሂሉም ይጽውዑ።

ንሓደ ሕጻን ከም ጽማቕ ፍረታት፣ ምቁር መድሃኒት ወይ ልስሉስ መስተ ዝኣመሰሉ ምቁራት ዝስተዩ ነገራት ምምጋብ፣ ወይ ከኣ ኣብ ከም መዓር፣ ማርመላድ ወይ ሽሮቦ ዝኣመሰሉ ምቁራት መኣዛታት ዝተኣልኩ ጡጦ (ናይ ሓሶት መጥበዊታት) ምሃብ 'ቅድመ ቈልዕነት ዘጋጥሙ ምብልሻዋት ስኒ' ኼስዕብ ይኽእል እዩ።

ቅድመ ቈልዕነት ዘጋጥሙ ምብልሻዋት ስኒ ንምውጋድ ነዞም ዚስዕቡ ምኽሪ ስዓቡ፦

- ጸባ ጡብ ንሕጻናት እቲ ዝበለጸ ኢዩ፣ ተኽእሎ ሓደጋ ምብልሻው ስኒ ኣይውስኽን።
- ንሓደ ትሕቲ 12 ወርሒ ዝዕድሚኡ ሕጻን ጥርሙዝ ትጥቀሙ እንተኾይንኩም ኣብ ውሽጡ ጸባ ጡብ፣ ፎርሙላ ወይ ማይ ጥራይ የእትውሉ።
- ኣብ ከባቢ ሽዱሽተ ወርሒ ዕድመ ናይ ህጻናት መመገቢ ኩባያ ኣተኣታትዉ።
- ኣብ ከባቢ 12 ወርሒ ዕድመ ጥርሙዝ ደው ኣብልዎ።
- እቲ ሕጻን ሰትዩ ምስ ወደአ ጥርሙሱ ብምውሳድ ንምቾት ኢሉ ሰቕ ኢሉ ዝጠቦ ከይተባባዕ ክትገብሩ ትኽእሉ ኢኹም፣ ነቲ ሕጻን ድማ ምስ ጥርሙዙ ኣብ ዓራት ከይተቐምጥዎ።
- ከተመቅርዎ ኢልኩም ዝኾነ መማቐርቲ ኣብ ጡጦ ናይ'ቲ ህጻን ከይትገብሩሉም።
- ኣስናን ውላድኩም ምስ ወጸ፣ ተቐላጢፍኩም ብሓደ ንእሽቶ ልስሉስ መወጽ ስኒ (ቱዝ ብራሽ) ኣብ መዓልቲ ክልተ ግዜ ኣጽርይሎም። ቈልዑ ዓመትን መንፈቕን ምስ ኰኑ ፍሎራይድ ዝበሃል ናይ ስኒ መሕጸቢ ኣጀምርዎም።
- ቈልዑ ክሳዕ ካልኣይ ዓመት ዝመልኡሉ ዘሎ ግዜ ተመርሚሮም ክጸንሑ ኣለዎም።

ዘክር

ምምሽማሽ ስኒ፣ ንቈልዑን ንዓበይትን፣ ኪንከላኸሎ ዚከኣል ሕማም እዩ ።

ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኹም
▪ ምስ ሓኪም ስኒ ተራኸቡ ▪ ምብጻሕ www.health.qld.gov.au/oralhealth ▪ ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓት ኣብ ሰሙን 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.