



ምእራግ ስኒ

እዚ ሓበሬታ ዓይነታት ምእራግ ስኒ ዘነጻርን ጠንቂ ምፍራስ ስኒን ብኸመይ ነቲ ሓዲጋ ከተጉድሎ ከም እትኸእልን ዝገልጽን እዩ።

ምእራግ ስኒ እንታይ እዩ?

ምእራግ ስኒ ከምለስ ዘይከእል ምጥፋእ ኣቃውማን ቅርጽን ስኒ እዩ። ብሰንኪ እዚ ዝመጽእ መዋቕራዊ ክሳራ ንምርኣይ ደስ ዘይበል፡ ንጥቕሚ ኣስናን ዘሰናኸልን መብዛሕትኡ ግዜ ቃንዛ ዘለዎን እዩ። እቲ ዕንወት ብተወሳኺ ብዙሕ ወጻኢታት ዝሓትትን ንምጽጋኑ ኣጸጋምን ክኸውን ይኸእል እዩ።

ሰለስተ ዓይነት ምእራግ ስኒ ኣለዉ፡ ምፍራቓቹ፣ ምድኻምን ምብሕጻግን። እቶም ዝተፈላለዩ ዓይነታት ምእራግ ስኒ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ሓዲ እዋን ብሓባር የጋጥሙ። እቲ ኣብ ሓዲ እዋን ዘሎ ዓይነት ምእራግ ስኒ ንምልላይ ከኣ ከጸግም ይኸእል።

- ምፍራቓቹ ካብ ምትንኻፍ ስኒ ምስ ስኒ ወጻኢ ብኸልእ ነገር ዝፍጠር ደገኣዊ/ኣካላዊ ምእራግ ቅርጽ ስኒ እዩ (ንኣብነት ካብ መጠን ንላዕሊ ወይ ብስምዒት ወይ ዘይግቡእ ምምዋጽ/ምብራሽ ስኒ፡ ምስቋር ኣብ ኣፍ ወይ ከኣ ተደጋጋሚ ምጥቃም መሰቕሰቂ ስኒ)።
- ምድኻም፡ ብሰንኪ ምትንኻፍ ስኒ ምስ ስኒ ዝመጽእ ዕንወት ቅርጽ ስኒ፡ ንኣብነት ከም ምሕርቃም ኣስናን።
- ምብሕጻግ ስኒ፡ ምሕቃቕ ደገኣዊ ክፋል (ኢናሜል) ስኒ ብሰንኪ ህላወ ኣሲድ ኣብ ኣፍ።

ምብሕጻግ/ምፍራቓቹ ስኒ እንታይ ይመስል?

ቀዳሞት ምልክታት ምብሕጻግ ስኒ ነዚእም የካትቱ፤

- ብጫ መልክዕ ኣስናን (ብሰንኪ እቲ ነቲ ረቂቕ ዝኾነ ኢናሜል ሓሊፉ ዝረኣ ጸሊም ሕብሪ ዘለዎ ህዋስ)
- ኣስናን ደባናትን ልሙጻትን ኮይኖም ዝረኣዩሉ (ብሰንኪ ምቕላጥ/ምቅርራፍ ገበር ስኒ)
- ኣስናን ዝሓጸሩ ዝመስሉ
- እቶም ዝተመልኡ ካብ ቁመት ኣብ ከባቢኦም ዘሎ ስኒ ንላዕሊ ኣብ ዝወጹሉ
- መሐየኺ ሸንኽ ናይቶም ኣስናን ልሙጻትን ጉድጉድ ዝበሉን ቅርጽታት ኣብ ዘርእይሉን/ወይ
- ተነቀፍቲ/ተኣፈፍቲ ኣስናንን እዮም።

ጠንቂ ምብሕጻግ ስኒ እንታይ እዩ?

ጠንቂ ምብሕጻግ ስኒ መጥቃዕቲ ኣሲድ እዩ።

ንልሰሉስ መስተታት፡ ሓይሊ ዝህቡ መስተታት፡ ስፖርታዊ መስተታት፡ ኣልኮላዊ መስተታትን ጽማቕ፣ ፍረታትን ሓዊስካ ብዙሓት መስተታት ኣሲድ ዝሓዙ እዮም። መብዛሕትኦም ካብዞም መስተታት ብተወሳኺ ኣስናን ከመሽምሽ ዝኸእል ልዑል ትሕዝቶ ሸኮር ኣለዎም።

ልዑል ኣሲዳዊ መግብን መስተታትን ዘለዎ ኣመጋግባ፡ ምእራግ ስኒ ከስዕብ ይኸእል። ናይ ሓዲ ፍርያት ፐዴ (pH) ዝተሓተ ምስ ዝኸውን ዝያዳ ኣሲድ ይኸውን። ዝኾነ ካብ ሓመሽተ ንታሕቲ ፐዴ ዘለዎ መግቢ ወይ መስተ ምእራግ ስኒን ተነቃፍነት ስኒን ከስዕብ ይኸእል።



ናይ ገለ ልሙዳት መግቢታትን መስተታትን ፒኤች ኣብ ታሕቲ ተገሊጹ ኣሎ፤

ጸባ	ፒኤች 6.9
መኣዛ ዘለዎ ጸባ	ፒኤች 6.7
ማይ ቡንቧ	ፒኤች 6.0
ቸዳር ኣጅቦ	ፒኤች 5.9
ቡን	ፒኤች 5.0
ቢራ	ፒኤች 4.5
ጽማቕ ኣራንሺ	ፒኤች 3.5
ጽማቕ ቱፋሕ	ፒኤች 3.4
ፍረ ወይኒ	ፒኤች 3.3
ኣብ ኣቸቶ ዝተኣልኩ ፍረታት	ፒኤች 3.2
ስፖርታዊ ጸዓት ዝህቡ መስተታት	ፒኤች 3.0
ልሙድ ልስሎስ መስተ	ፒኤች 2.7
ኮላ	ፒኤች 2.5
ቀይሕ ወይኒ	ፒኤች 2.5
ጽማቕ ለሚን	ፒኤች 2.2
ኣቸቶ	ፒኤች 2.0

ካልኣት ንምብሕጓግ ስኒ ኣበርክቶ ዝገብሩ ረጅሒታት ድማ፤

- ደረቕ ኣፍ፡ ተኸእሎታት መጉዳእቲ ካብ መጥቃዕቲ ኣሲድ ዝውስኸ፡ ከምኡ'ውን/ወይ
- ኣሲድ ካብ ከሰዐ ምስ ኣሰናን ምስ ዝራኸብ፡ ብምክንያት ከም ባዓል ቡሊሚያ፡ ሕማም ንግሆን ቀሓርን ዝኣመሰሉ ጸገማት ጥዕና ዘንቅልዎ ተምላሱ።

ሓዲጋ ምብሕጓግ ስኒ ንምንካይ እንታይ ክገብር ኣለኒ?

- ብግቡእ ዝተመጣጠነ መግቢ ብልዑ፡ መጠን ኣሲድን ሸኮርን ዘለዎም መግቢታትን መስተታትን ከኣ ኣጉድሉ። ጠዓመት ምብላዕ ክትድርትዎ ፈትኑ።
- ንናይ ምራቕ ፒኤች ብቐልጡፍ ብምምካን ከም መከላኸሊ ዝሰርሑ መግቢታት ምብላዕ (ንኣብነት ፍርያት ጸባ ንኣሰናን ካብ ኣሲድ ዝከላኸል ካሲይን ዝበሃል ፕሮቲን ኣለዎም)።
- ኣብ ከባቢ ኣፍኩም ኣሲዳዊ መስተታት ካብ ምዕቋር ወይ 'ምጉጽጓጽ' ተቐጠቡ፡ እዚ ንተኸእሎ ምምሽማሽን ምእራግን ስኒ ይውስኹ።
- ክትሰትዩ እንከለኹም፡ ብዝተኸለለ መጠን መምጠጢ ጎማ ተጠቐሙ፡ እዚ ነቲ መስተ ናብ ኣሰናንኩም ፈሕ ክብል ዘለዉ ተኸእሎ የጉድሉ።
- ዋሕዚ ምራቕ ንምትብባዕን ኣሲዳት ሓጺቡ ከውጽኦምን ሸኮር ዘይብሉ ማስቲካ ሓይኹ።
- ምሉእ መዓልቲ ብብዝሒ ማይ ቡንቧ ስተዩ፡ ብፍላይ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምስ እትገብሩ።
- ካፊይን ዘለዎ መስተታት ኣወግዱ፡ ካፊይን ጽምኢ ስለ ዝፈጥር።
- ኣሲዳዊ ወይ ሸኮር ዘለዎ መግቢ ወይ መስተ ምስ በላዕኩም ወይ ምስ ሰተኹም ብኡ ንብኡ ስንኹም ኣብትመውጹ፡ ምክንያቱ ኢናሜል ስኒ ስለዝልሰልሰን 'ክጽረግ' ስለ ዝኸእልን።



ዘክር

መጠናት ፈሳሲ አካላትኩም ብተደጋጋሚ ማይ ብምስታይ ምዕቃብም፡ ምድራቕ አፍ ንምክልኻል፡ ጽምጊታ ንምርግዶን ኣስናንና ካብ ምብሕጻግ ንምክልኻልን እቲ ዝበለጸ መገዲ እዩ። ንተወሳኺ መከላኸሊ፣ እንተተረኺቡ፣ ፍሎራይድ ዝተወሰኸ ማይ ቡንቧ ስተዩ።

ንዝያዳ ሓበሬታ

- ምስ ሓኪም ስነ ተራኽቡ
- ኣብ www.health.qld.gov.au/oralhealth ብጽሑ።
- ስቱር ምኽሪ ጥዕና ንምርካብ 24 ሰዓታት ኣብ መዓልቲ፣ ሸውዓተ መዓልታት ኣብ ሰሙን ናብ 13 HEALTH (13 43 25 84) ደውሉ።
- ኢ-መይል፣ oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.