



# ምጉጽጓጽ ኣፍ

እዚ ሓበሬታ መዓስ መገገዳገዳ ኣፍ ከም እንጥቀም፡ ልሙዳት ዓይነታት ምጉጽጓጽ ኣፍን ንመገገዳገዳ ኣፍ ብኸመይ ብኣድማዒ መንገዲ ከም እንጥቀመሉን ዝገልጽ እዩ።

## መገገዳገዳ ኣፍ መዓስ እንጥቀም

ምጉጽጓጽ ኣፍ ንስራሕ ምምዋጽ ስኒን (ብራሽ) ምስቕሳቕን (ፍሎስ) ክትክእዎምኳ እንተዘይብሎም፡ ከከምቶም ኣብ ውሽጦም ዘለዉ ትሕዝቶታት ንብዙሕ ዝተፈላለዩ ዕላማታት ጠቐምቲ ክኾኑ ይኽእሉዮም።

እቶም ኣፍና ንጉጽጉጸሎም ናብ ውሽጢ ቶም ሸፋን ርስሓት ኣይኣትዉንዮም፤ ኣብ ትሕቲ ግርጻናት ውጽኢት ዮብሎምን፤ ኣብ መንጎ ኣስናን ከኣ ክበጽሑ ኣይከእሉን።

ሓዲ ሓኪም ስኒ ንፍሉይት ኩነታት ኣፍ ዝኾኑ ፍሉይት መገገዳገዳታት ኣፍ ክእዘዙ ይኽእሉ። ሓኪም ስኒ ብተወሰኹ ነቶም ብሰንኪ ኣካላዊ ስንክልና ወይ ጸገማት ጥዕና ስኖም ከምውጹ (ብራሽ ክገብሩ) ዘይክእሉ ሰባት መገገዳገዳ ኣፍ ክእዘዙዎም ይኽእሉ።

ገለ መገገዳገዳ ኣፍ ልዑል መጠን ኣልኮል ዝሓዙ እዮም። ነፍስጸራትን ህጻናትን ኣልኮል ዘለዎም መገገዳገዳ ኣፍ ክጥቀሙ ዮብሎምን። ብድርቀት ኣፍ ዝሰቐዩ ውልቀሰባት እዚ መገገዳገዳ ኣፍ ነቲ ጸገም ከጋድዶ ስለ ዝኽእል ኣልኮል ዝሓዘ መገገዳገዳ ካብ ምጥቃም ክቐጠቡ ይግባእ።

## ዓይነታት መገገዳገዳ ኣፍ

መገገዳገዳ ኣፍ ብሓፈሽኡ ወይ ንመመላኸዒ ወይ ንፍወሳ ተባሂሎም ይምደቡ።

### መመላኸዒ መገገዳገዳ ኣፍ

መመላኸዒ መገገዳገዳ ኣፍ ቅድሚ ወይ ድሕሪ ምምዋጽ ተረፍመረፍ ኣፍ ንምጽራግ፡ ሕማቕ ጨና ንግዚኡ ንምዕፋን፡ ባክተርያ ኣብ ኣፍ ንምንካይን ኣፍና ብጥዑም ጣዕሚ ንምሕዳስን ዝሕግዙ፡ ንመሸጣ ዝቐርቡ፡ ብዘይ ወረቐት ናይ ዶክተር ዝግዝኡ ፍርያት እዮም። እንተወሓደ ንኣፍ ዘሓድሱን ኣብ ሓጺር ግዜ ንሕማቕ ጨና ዘቃልሉን ውጽኢታውያን ብኣፍ ዝውሰዱ ጸረ-ረኽሲ እዮም።

### ፍወሳዊ መገገዳገዳ ኣፍ

ፍወሳዊ መገገዳገዳ ኣፍ ከም መመላኸዒ መገገዳገዳ ኣፍ ተመሳሳሊ ረብሓ እንተሃለዎምኳ፡ ካብ ገለ ሕማማት ኣፍ ንምክልኻል ዝሕግዝ ተወሳኺ ንጡፍ ንጥረ ነገር እውን ኣለዎም።

### ልሙዳት መገገዳገዳ ኣፍ

ልሙዳት መገገዳገዳ ኣፍ ማይ ጨው፡ ክሎርሄክሲዲን፡ ፍሎራይድ፡ ዕለታዊ ንጥቀመሎም ዘይትን ጸረ-ባክተርያ መገገዳገዳን ይርከቡዎም።

- ብማይ ጨው መገገዳገዳ፡ ማእከላይ፡ ምወቕን ዝኾነ ማይ ጨው መገገዳገዳ ኣፍ፡ ፍርቂ ማንካ ጨው ኣብ ሓዲ ልብጥ ዝበለ ማይ ዘለዎ ብርጭቆ ዝሓቐቐ፡ ነቶም ቁስሊ ኣፍ፡ ቀሊል ሕርኽርኽ ኣብ ጎሮሮን ካብ ምጥቃም ሰብሰርሖ ስኒ ቁስሊ ዘለዎምን ክጠቅም ይኽእል። ማይ ጨው መገገዳገዳ ኣፍ ንዘይምቕት የቃልልን ንምሕዋይ ይሕግዝን። እቲ ክባቢ ንልዕሊ ሓዲ ሰሙን ምሕማሙ ወይ ምቕሳሉ እንተቐጸሉ ንሓኪም ስኒ ተራኽብዎም።
- ክሎርሄክሲዲን መገገዳገዳ፤ ክሎርሄክሲዲን መገገዳገዳ ኣፍ ኣብ ኣፍ ዘለዉ ባክተርያ የጉድሎም። ንነዊሕ እዋን ምጥቃሙ ጣዕሚ ክቐይር ይኽእል። ቡኒ ሕብሪ ማኪያ ኣብ ኣስናን ክሕዝን ምፍጣር ካልኩለስ (ታርተር ወይ ስኬል) ክውሰኹ ይኽእል። ኣጠቓቕማ ክሎርሄክሲዲን ብመሰረት ምኽሪ ሓኪም ስኒ ክኸውንን መምርሒኦም ተኸቲልካን ክኸውን ይግባእ።
- ፍሎራይድ መገገዳገዳ፤ ፍሎራይድ መገገዳገዳ ኣፍ ነቶም ልዑል ሓዲጋ ምምሽማሽ ስኒ ዘለዎም ውልቀሰባት ብሓኪም ስኒ ክእዘዙ ዝኽእሉዮም። ፍሎራይድ መገገዳገዳ ኣፍ ምስ ፍሎራይድ መድሃኒት ስኒ (ቱዝገይስት) ኣተሓሕዝካ ምጥቃም ተወሳኺ መከላኸሊ ካብ ምምሽማሽ ስኒ ክህብ ይኽእል። ሽዱሽተ ዓመትን ትሕቲኡን ንዘዕድሚኦም ህጻናት ፍሎራይድ መገገዳገዳ ኣፍ ክጥቀሙ ኣይምከሩን፤ ክውሕጥም ስለዝኽእሉ። ተጠቀምቲ ኩሉ ግዜ ኣብ ስም ናይቲ ፍርያት መጠንቐቕታታትን ምኽርታት ዕድመን ከረጋግጹን ንሓኪም ስኒኦም ክውከሱን ይግባእ።



- ዕለታዊ ንጥቀመሉ ዘይቲ ዝሓዘ መጎጽጎጺ ኣፍ፤ ኣብ መጎጽጎጺ ኣፍ ዕለታዊ ዘይቲ ምጥቃም ሕማቕ ጨና ኣፍ ኣብ ምንካይ ውጽኢታዊ ምዃናም ተረጋጊጹ ኣሎ።
- ጸረ-ባክተርያ መጎጽጎጺ ኣፍ፤ ጸረ-ባክተርያ መጎጽጎጺ ኣፍ ኣብ ኣፍ ንዘሎ ባክተርያ ይቕንሶን ኣብ ሸፋን ርስታት ንዘሎ ንጥፊታት ባክተርያ ይቕይሮን። ብፍላይ ንሕማም ጂንጂቫይቲስን ቀለልቲ ረኽቦታት ጎሮሮን ንምቁጽጻር ኣብ ዝሕግዙ ሓገዘቲ እዮም።

**ምጥቃም መጎጽጎጺ ኣፍ**

- ቅድሚ መጎጽጎጺ ኣፍ ምጥቃምኩም ስኒኹም መውጹን (ብራሽ) ሰቕሰቕዎን (ፍሎስ) ።
- እቲ ዝተባህለኩም መጠን መጎጽጎጺ ኣፍ ዓቂንኩም ተጠቐሙ።
- ነቲ ፈሳሲ ኣብ ውሽጢ ኣፍኩም ቦቲ ኣብ ገበርቲ ፍርያት ተዋሂቡ ዘሎ ግዜ ደጋጊምኩም ጎጽጎጽዎ (ወይ ከምቲ ሓኪም ስንኹም ዝመኽረኩም)።
- ፈሳሲ ካብ ኣፍኩም ብምሉኡ ቡጭ በልዎ።
- ጠቕምታት ናይቲ መጎጽጎጺ ኣፍ ብዝለዓለ ደረጃ ንምርካብ፡ ድሕሪ ምጥቃምኩም ንሰላሳ ደቓይቕ ኣይትጎጽጉጹ፡ ኣይትበልዑ፡ ሽይጥን ሽጋራን ከኣ ኣይተትኩኹ።

**ንዘያዳ ሓበሬታ**

- ምስ ሓኪም ስኒ ተራኹብ
- ምብጻሕ [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://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](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.