



# ጥዕና ኣፍ ንፍሉይ ሓገዝ ዘድልዮም ሰባት

እዚ ሓበሬታ ንክልቲኦም ኣለይቲ ናይቶም ፍሉይ ሓገዝ ዘድልዮም ሰባትን ባዕሎም እቶም ትሑት ዓቕሚ ነብሱ-ምክንኻን ዘለዎምን ምሉእ ውጥን ክንክን ጥዕና ኣፍ ንምምዕባልን ንምዕቃብን ንምሕጋዝ ዝተዳለወ እዩ።

እቶም ኣዝዮም ኣገደስቲ ክፋላት ኣብ ምዕቃብ ጽቡቕ ጥዕና ኣፍ ኣመጋግባ፡ ቀረብ ፍሎራይድን መዓልታዊ ጽሬት ኣፍን እዮም።

## ጥዕና ኣመጋግባ ምሕላው

ጥዕና ኣፍ ንምሕላው፡ ብዙሕ ፍረታትን ኣሕምልትን ዘለዎ ጽቡቕ ሚዛናዊ መግቢ ተመገቡ። ንጥዕናት ኣስናን ኣገዳሲ ዝኾነ ካልሲየም ስለዘለዎም ብዙሕ ፍርያት ጸባ ኣካትቱ።

ሽኮር ዘለዎም ምቁራት መግቢታት ብዝተሓተ መጠን ሓዝዎም። ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሽኮር ወይ ስታርቲ ዝሓዘ መግቢ ዝብላዕሉ እዋን፡ እቶም ንኣስናን ዘጥቑቡ ባክተርያ ብኡንብኡ ይነቓቑሑ። ምድራት ቁጽሪ ምቁር መግቢ፡ ንቁጽሪ ናይ'ዞም መጥቓዕታት ይንክሩ። ደድሕሪ ምቁር መግቢ ምውሳድ ሓደ ብርጭቆ ቡንባ ማይ ኣስዕቡሎም።

ሽኮር ዘለዎም፡ ልዑል ኣሲድ ዘለዎም ልሰሉሰ መስተታት፡ ስፖርታዊ መስተታት፡ ጸዓት ዝህቡ መስተታትን ጽማቕ ፍረታትን ካብ ምስታይ ተቐጠቡ። ነዞም ዓይነት መስተታት እንተሰቲኹሞም፡ ሓደ ብርጭቆ ቡንባ ማይ ኣስዕቡሎም።

## ፍሎራይድ

ፍሎራይድ ንኢናሚል (ገበር) ስኒ የደልድል፡ ኣስናንኩም ንምምሽማሽ ዝያዳ ተጻወርቲ ይገብርም። ብዙሕ ቡንባ ማይ ስተዩ፡ ኣብ መዓልቲ ክልተ ግዜ ድማ ፍሎራይድ ዘለዎ መድሃኒት ስኒ (ቱዝ ፐይስት) ተጠቐሙ።

ንስኹም ኣብ ዝለዓለ ሓደጋ ምምሽማሽ ስኒ እንተኾይንኩም ከም ባዕል ፍሎራይድ መጎጽጎጺ ኣፍ፡ ልዑል መጠን ፍሎራይድ ዘለዎም መሕጸቢ ስኒ ወይ ጀል ዝኣመሰሉ ፍርያት ክትጥቀሙ ብሓኪም ስኒኹም ምኽሪ ክወሃቡኩም ይኽእልዩ።

## ጽቡቕ ጽሬት ኣፍ ምሕላው

ቀንዲ ዕላማ ጽቡቕ ጽሬት ኣፍ ብዝተኻእለ መጠን ካብ ኣስናን ብዙሕ ተረፍ ርስሓት ምእላይ እዩ። እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ብስፋዕ ምምዋጽ ስኒን ብፈትሊ ምስቕሳቕን እዩ ዝትግበር። ይኹን እምበር፡ ምምዋጽ ስኒን ብፈትሊ ምስቕሳቕን ንፍሉይ ሓገዝ ዘድልዮም ሰባት ከጸግሞም ይኽእል እዩ። ንኣለይቲ ዝኾውን ምኽርታት ኣብ ታሕቲ ተዋሂቡ ኣሎ።

## ካልኣት ኣስናኖም ክምውጹ ምሕጋዝ

ሓደ ሰብ ንቡር ዝኾነ መወጽ ስኒ ክሕዝ ወይ ክጥቀም እንተዘይከኢሉ፡ ሓደ ካብ'ዚኦም ምኽርታት ክሕግዝ ይኽእል እዩ፤

- እቲ ሰብ ብኤሌክትሪክ ወይ ብባትሪ ዝሰርሕ መወጽ ስኒ ተጠቐሙ ኣስናኑ ክምውጽ ይኽእል።
- ነቲ መወጽ ስኒ ብሰፊሕ ተመጣጢ ላስቲካ ተጠቐምኩም ምስ ኢድ'ቲ ዝሕገዝ ውልቀሰብ ከተተሓሕዝዎ ትኽእሉ (እቲ ላስቲካ ነቲ መወጽ ንምውሓስ ብዝኣክል ሰጡም ኮይኑ ግን ከኣ ንዑደት ደም ንኺይድርት ብዝተኻእለ ልሕሉሕ ገይርኩም ሓልውዎ)።
- ነቲ ፕላስቲክ መታን ከተለሰልሰዎ ንመትሓዚ ናይቲ መወጽ ስኒ ብኣዝዩ ውዑይ ማይ እንተ ኣሕሊፍኩም፡ ዝበለጸ ቅርጺ ንምፍጣር ነቲ መትሓዚ መወጽ ስኒ ቀስ ኢልኩም ክትጠውደዎ ትኽእሉ ኢኹም።
- እቲ ሰብ ነቲ መወጽ ስኒ ንምሓዝ ጸገም እንተሃልይዎ፡ ነቲ መትሓዚ ኣብ ሰፍነግ፡ ጎማ ኩዕሶ ወይ ኣብ መትሓዚ እጀታ ብሸክለታ ብምእታው ክምዘረጉድ ግበርዎ።
- እቲ ሰብ ኢዱ ንምልዓል ዝጸገም እንተኾይኑ፡ ከም መስመር፡ መጽቀጢ መልሓስ ወይ ብዕንጻይቲ ዝተሰርሐ ማንካ ዝኣመሰሉ መፍውሒታት ብምትሕሓዝ ንመትሓዚ ናይቲ መወጽ ስኒ ኣንውሕዎ።
- እቲ ሰብ ኣኛ ከፊቱ ክጸንሕ ዝጸገም እንተኾይኑ፡ ከም ባዕል ጥቕሉል ዝጠልቀዩ መሕጸቢ ጨርቂ፡ ብግቡእ ዝመኸነ ጎማ መደገፊ ማዕጸ ወይ ብቸረቶ ዝተጣበቁ ሰለሰተ ወይ ኣርባዕተ መጽቀጢታት መልሓስ ዝኣመሰሉ ነገራት ምጥቓም ኣብ ግምት የእትውዎ።



አስናን ካልኦት ሰባት ምምዋጽ

አስናን ካልኦት ሰባት ምምዋጽ ቀሊል ከገብርዎ ዝኸኸሉ ብዙሓት ዝተፈላለዩ ኣቀማምጣታት ኣለዉ።

እቶም ኣላይቲ ኩሉ ግዜ፤

- ርእሲ እቲ ሰባት ክድግፉዎ ኣለዎም፤
- ርእሲም ተገልቢጡ ከሎ ከይሕነቹ ወይ ከይዕበሱ ተጠንቀቹ (ርእሲ ቁሩብ ናብ ሓደ ሸነኽ ብምቕናዕ ዝጥቀሙሉ መጠን መድሃኒት ስኒ ኣጉድልዎ)
- ውሽጢ ኣፍ ብግቡእ ክርእዩ ከም ዝኸኸሉ የረጋግጹን ንመመደዱ ስኒ ብነጻን ብዘይ ስግኣትን ከንቀሳቕሶም ከም ዝኸኸሉን የረጋግጹ።

እቲ ሰባት ኣብ ዓረብያ ስንኩላን እንተ ኹይኑ፡ ብድሕሪታ ዓረብያ ስንኩላን ደው ወይ ኮፍ በሉ፡ ንድሕነት ድማ እግሪታት ናይታ ዓረብያ ሎክትዎ። ርእሲ እቲ ሰባት ድሕሪት ወይ መቐመጢ ርእሲ ናይታ ዓረብያ ስንኩላን ወይ ኣብ ናይ ገዛእ ርእሲኹም ኣካላት ክትድግፉዎ ሓደ ኢድኩም ተጠቐሙ።

ኣብ መሬት ኮፍ ኢልኩም ኣስናን ንምምዋጽ፡ እቲ ሰባት ካብኹም ንንደው ገጹ ገይሩ ኣብ መሬት ኮፍ ከምዝብል ግብርዎ። ብቐጥታ ብድሕሪኡም ኣብ ወንበር ኮፍ ኢልኩም ርእሲም ኣብ ብርክኹም ኣደጊፍኩም ኣቕንንዎ።

ሓደ ሰባት ደቂቡ ከሎውን ኣስናን ክትምውጹሎም ትኸኸሉ ኢኹም። ርእሲም ኣብ መተርኣስ ተደጊፉ ቁሩብ ልዕል ኣቢልኩም ኣብ መሬት፤ ዓራት ወይ ሶፋ ከምዝድቅሱ ግብርዎም። ብድሕሪ ርእሲም ተንበርክኹ። ርእሲም ኣብ ሕቕፎኹምውን ከንበርዎ ይኸኸሉዎም። እታ ነጻ ኢድኩም ንርእሲም መደገፊት ተጠቐሙላ።

መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ዓቢይ ኮፍ መበሊ መተርኣስ (በርሳ ፋቲላ) ኮፍ ምባል ነቲ ሰባት ክወድቕ ከይፈርሐ ክዛነ ይገብር። ኣብ በርሳ ፋቲላ ተመቐለዎም ኮፍ ከምዝብሉ ገይርኩም ከም'ቲ ንሓደ ደቂቡ ዘሎ ሰባት ዝጥቀሙሉ ሜላ ትጥቀሙ።

ብፈትሊ ምስቕሳቕሻ ስኒ

ምስቕሳቕሻ ከቢድ ክኸውን ይኸኸልዎ። መቐመጢታት መስቕሳቕሻ፡ ኣብ መንጎ ስኒ ዘጽርዩ መወጻትን ካልኦት ናይ ጽሬት መሳርሒታትን ንኸሕግዙ ዝተቐረቡዎም፡ ይኹን እምበር ብዙሓት ፍሉይ ሓገዝ/ደገፍ/ምድግጋፍ ዘድልዮም ሰባት በይናም መስቕሳቕሻ ክጥቀሙ ኣይከኸሉን እዮም። ሓደ ዝተሓጋዝዎም ኣላዩ ኣስናን ናይቶም ሰባት ክልዕ ከም'ቲ ከንምውጹም እንከለና ንጥቀሙሉ ኣገባብ ክቐምጦም ይኸኸልዎ። ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ቅኑስ ሜላታት ምስቕሳቕሻ ኣብ መርበብ ሓበሬታና ተወከሱ።

ምክንኻን ጥዕና ኣፍ ናይ ኣእምሮኣዊ ስንክልና ዘለዎም ሰባት

ሕማም ምርሳዕ ወይ ካልኦት ናይ ኣእምሮ ስንክልና ዘለዎም ሰባት፡ ሓገዝ ኣየድልዮምን ወይ ውሱን ሓገዝ ጥራይ ከድልዮም ይኸኸል። ወይ ድማ ብዛዕባ ክንክን ኣፍም ምዝኸኻር ጥራይ ከድልዮም ይኸኸል። እንተኾነ ግን ገሊኦም ብዙሕ ሓገዝ ኬድልዮም እዩ፤ ከምኡውን ክንክን ምሃብ ኣጸጋሚ ዝገብር ናይ ባህሪ ጸገማት ክህልዎም ይኸኸል እዩ። ንኣላይቲ ዝኸውን ምኽርታት ኣብ ታሕቲ ተዋሂቡ ኣሎ፤

- ምሉእ ብምሉእ ደገው ኩን። መወጽ ስኒ፣ ፈትሊ መስቕሳቕሻን መድሃኒት ስኒን ይሃልወኩም።
- ቃላውን ዘይቃላውን ርክብ ብጽቡቕ ተጠቐሙሉ። ብንጹርን ብህድኣትን ተዛረቡን መጻናንዒ ኩኑን። እንታይ ትገብሩ ከም ዘለኹም ግለጹ፡ እንተተኻኢሉ ድማ ኣብ ቅድሚ እቲ ሰባት ጽንሑ።
- ከም መወጽ ስኒ ኣብ ኢድ እቲ ሰባት ምቕማጥ ዝኣመሰሉ ድርጊታት እንታይ ክትገብሩ ከም ዝኸኸሉም ንኸርድኡ ዝሕግዞ ኮይኑ ክትረከብዎ ትኸኸሉ ኢኹም። ይኹን እምበር፡ ንሓደ ቁጠብ ወይ ክቆጻጸር ዘይከኸል ምንቅስቓስ ኢድ ዘለዎ ሰባት መወጽ ስኒ ፈጸምኩም ኣይትሃብዎም።
- ነቲ ሰባት ዝለመዶ ነገር፣ ንኣብነት ዝፈትዎ መጻወቲ፣ ዓቢይ ወይ ንእሽቶ መተርኣስ ምሃብ፡ ኣስናኑ እናመወጸኩም ውሑስን ደስ ዘብልን መተዳሻሽዊ ክህበዎ ይኸኸል።
- ኢድኩም ኣብ ልዕሊ ኢደም ኣቐማጥኩም ብሓባር ምምዋጽ፡ ኣብ ምቕባል'ቲ ናይ ኣፍ ክንክን ዝሕግዝ ኮይኑ ክትረከብዎ ትኸኸሉ ኢኹም።

ሓደ ንሞያ ዝምልከቱ ፍወሳ ዝህብ በዓልሞያ፡ ኣላይቲ ንፍሉይ ሓገዝ ዘድልዮም ሰባት ክብጻሕ ዝኸኸል ውጥን ክንክን ጥዕና ኣፍ ንኸማዕብሉ ክሕግዎም ይኸኸል።



**ንዝያዳ ሓበሬታ**

- ምስ ሓኪም ስኒ ተራኸቡ
- 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.