



መደገፊ ወይስ ሽፋን ስነ ምግባር

እዚ ሓበሬታ ንናይ ስነ መተግራረዩ መደገፊ ወይ ሽፋን ስነ ምግባር ሰባት እዩ። ሓደስቲ መደገፊ ወይ ሽፋን ስነ ምግባር፡ ከምኡ'ውን እዚ እም ተገጢ ምምልከትም እንክለዉ ኣስናንኩም ከትከናኸንሉ እትክእልሉ ዝበለጸ መገዲ ይገልጽ።

ከም መተካኸሊ ስነ ዝሓመሰሉ መሳርሒታት ምግባር፡ ንኣብነት ከም መደገፊ ስነ ወይ ሽፋን ስነ፡ ኣስናንን ግርጻንን ጥዑያት ኮይኖም ንክተሓዙ ዝያዳ ከጸግሙ ይክእሉ። ዓወት ሕክምና መተካኸሊ ስነ-ምግባር፡ ኣፍኩም ከሳብ ክንደይ ጽቡቕ ጌርኩም ትከናኸንኩም ከምኡ'ውን ንመደገፊ ስነ-ምግባር ወይ ሽፋን ስነ-ምግባር ክጽሉ እዩ። እዚ ትዕግስትን ተወፋይነትን ዝሓትት እኳ እንተኾነ፡ ናይ መወዳእታ ውጽኢት ጽቡቕን ጥዑይን ፍሽኽታ ግን ዋጋ ክህልዎ እዩ።

ሓደሽ መደገፊ ወይ ሽፋን ስነ ምግባር

ንመጀመርታ ግዜ ሓደሽ መደገፊ ወይ ሽፋን ስነ ክግጠመልኩም እንክለዉ ከተስተብህሉሎም እትክእሉ ልሙዳት ለውጥታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

- መልክዕ፡ እቲ ሓደሽ መደገፊ ወይ ሽፋን ስነ-ምግባር ኣብ መጀመርታ ርእሰ-ምትእምማን ክስምዓኩም ክገብር ይክእል። ይኹን እምበር ሕክምና ምትዕርራይ ስነ ልሙድ ስለዝኾነ ካልኣት ብዙሓት ሰባት እውን መደገፊ ስነ ወይ ሽፋን ስነ ከምዝገበሩ ከተስተብህሉ ኢኹም።
- ምዝራብ፡ ኣብ'ተን ቀዳሞት ሓደሽ መደገፊ ኣብ ምዝራብ ገለ ጸገማት ከጋጥመኩም ይክእል እዩ። እቲ ሓደሽ መደገፊ ወይ ሽፋን ስነ ኣፍኩም ዝተፈልዮ ኮይኑ ከምዝስመዓኩም ክገብሩ'ዮም። እዚ ብፍሉይ ተስተውዕልሉ እቶም መደገፊ ወይ ሽፋን ስነ ኣብ ናሕሲ ኣፍኩም ኮይኖም ምንቅስቃስ መልካሰኩም ዝጸልዉ እንተኾይኖም እዩ። መልካሰኩም ነቲ ሓደሽ ስምዒት ምስ ለመደቶ፡ ዘረባ ናብ ንቡር ክምለስ እዩ።

ነቲ መደገፊ ወይ ሽፋን ስነ ክትለምድዎ ክሕግዘኩም ኣብ ቅድሚ መስትያት ኮይንኩም ዓው ኢልኩም ተዛረቡን ኣንብቡን። እቶም መደገፊ ወይ ሽፋን ስነ ኣብ ኣፍኩም ምስ ተገጠሙ ንሓደ ወይ ክልተ መደገፊታት ወሰኽ ናይ'ቲ ተመንጭውዎ ምራቕ ክህሉ ይክእል'ዩ። ነቲ ምራቕ መብዛሕትኡ ግዜ ምውሓጡን ምዝራብ ምልምማድን ንዋሕዚ ምራቕ ክዝሕሎ እዩ።

- ምብላዕ፡ ንመጀመርታ ግዜ መደገፊ ወይ ሽፋን ስነ ክግጠሙ እንክለዉ ገለ ጸገም ኣብ ምሕያኽ ከጋጥመኩም ትጽቢት ግበሩ። ብፍላይ ኣብ'ተን ቀዳሞት ሓደሽ ስሙናት ክትፍትንዎም ዘለኩም ገለ ምክርታት እነሆ፤
 - መግቢኹም ናብ ንእሽቱ መጠናት ቆራርጽዎ
 - ኣብ ነብሲ ወከፍ እዋን ንእሽቶ ኩላሶ ጥራይ ኣብ ኣፍኩም ኣቐምጡ
 - ልስልስ ዝበሉ መግቢታት ፈትኑ
 - ካብ'ቲ ዝተለምደ ንላዕሊ ቀስ ኢልኩም ሓይኹ
 - ሽቦታት ክሰብር ወይ መእሪቆ ቀለቤታት ከውጽእ ዝክእል ዝጣበቐ፡ ዝሕየኽ ወይ ተሪር ትሕዝቶ ዘለዎም መግቢታት ኣወግዱ
 - ሚዛናዊ ኣመጋግባ ሓልዉን፤ ሽኩርን ኣሲዳውን መግቢታትን መስተታትን ምውሳድ ደርቱን።
- ምሕባጥን ምቕሳል ቦታታትን፤ ሓሓሊፉ ካብ መደገፊ ወይ ሽፋን ስነ ቁስሊ ወይ ሕበጥ ክመጽእ ይክእል'ዩ። እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ እቲ ናይ መጀመርታ ምግባር ወይ ምትዕርራይ ጥራይ የጋጥም። ንእሽቱ ዝቐሰሉ ቦታታት መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ሓደ ወይ ገለ መዳላቲ ይሓውዩ። ምጥቃም ናይ ስነ መተግራረዩ ሰምዒት ውዑይ ማይ ጨው ምጥጽጻጽ ኣፍን ክሕግዝ ይክእል።

እቲ ቁስሊ እንተቐጸሉ፡ ናብ በዓል ሞያ ስነ-ምግባር ኪዱ። ክሳብ ቆጶራኹም ዝኣክል እቲ ላስቲግ መሸፈነ ወይ ሽፋን ስነ ምግባርኩም ቀጽሉ። ነዚ ኣቶም ምግባር ምንቅስቃስ ከናውሕኩም ነቲ በዓል ሞያ ስነ ነቲ ጸገም ዘለዎ ቦታ ንምልላይ ከጸግሞን እዩ።

ኣብ እዋን ሞያዊ ምትዕርራይ ኣስናንይ ብኸመይ ክከናኸኖም ኣለን?

ሞያዊ ምትዕርራይ ስነ ኣብ ዝግብረልኩም እዋን፡ ንስሩዕ መርመራታት፡ ሕክምናን ቀዲምካ ዝግበር መከላኸሊ ክንክንን ክትረኽቡ ናብቲ ልሙድ ሓኪም ስነ-ምግባር ምኻድ ክትቅጽልዎ ኣለኩም።



አብ እዋን ሞያዊ ምትዕርራይ ስኒ፣ ጥዕና አፍኩም ምሕላው አገዳሲ እዩ። አብ'ቲ መደገፊ ስኒ ቀለበት እትገብረሉ እዋን ንምምሽማሽ ስኒ ሕክምና እንተድሊይኩም፡ እቲ ሕክምና ንኸግበር ከኸእል መታን እቶም መደገፊ ስኒ ቀለቤታት ከወጹ ከህልዎምዮ፣ ድሕሪኡ ደጊሞም ይግጠሙ። እዚ ማለት ተወሰኸቲ ቆጸራታት፡ ዝተናወሐ ናይ ሕክምና ጊዜ፡ ዘይምቹእነት፡ ምናልባት'ውን ተወሳኺ ወጻኢታት ማለት ከኸውን ይኸእል።

አብ እዋን ሞያዊ ምትዕርራይ ስኒ ጽቡቕ ጽሬት ኣፍ ከምዝህሉ ንምርግጋጽ፡ ድሕሪ ምብላዕኩም ፍሎራይድ መድሃኒት ስኒን ንእሽቶ ልሰሉሰ ብራሽ (መወጽ) ስኒን ተጠቒምኩም የዐሪኹም መውጽዎ። እቲ ሞያዊ ምትዕርራይ ስኒ ዝገብረልኩም ፍሎይ ናይ ስኒ መወጽ ወይ ብኤሌክትሪክ ዝሰርሕ መወጽ ስኒ ከትጥቀሙ ከመኸረኩም ይኸእል እዩ።

ንስኩም ውጽኢታውን ምምዋጽ ስኒን ብፈትሊ ምስቕሳቕን ዘካተተ ጽቡቕ ጽሬት ኣፍ፡ ሞያዊ ምትዕርራይ ስኒ ኣብ ዝግበረልኩም እዋን ምምሽማሽ ስኒ ንምክልኻል ክሕግዝ እዩ።

- መደገፊ ስኒ ቀለቤት እንተገይርኩም ንኤላስቲክስ ኣውጽእዎ። ቀስ ኣቢልኩም ኣስናንኩምን መደገፊ ስኒኹምን መውጽዎ፤ ኣብ ውሽጢን ከባቢን ኩሎም ስልኪታትን ቀለቤታትን መውጽዎ። ኣብ መንጎ ኣስናንኩም መዓልታዊ ብፈትሊ መስቕሰቕ (ፍሎሰ) ስኒ ኣጽርይዎ፤ ፍሎይ 'ፈትሊ ወይ ሱፐር ፍሎሰ' (ኣብ ትሕቲ'ቶም መተዓራራይ ስኒ ስልኪታት ክሓልፉ ንክኸእሎም ጫፎም ዝተረረ)፣ ከምኡ'ውን/ወይ ኣብ መንጎ ስኒ ዝኣቱ መወጽ ተጠቒምኩም ኣጽርይዎ። ልዕሊ ዓቕን መድሃኒት ስኒ ትፍእዎ/ጡፍ በልዎ፡ ግን ኣይትገጽጉጽዎ። ኣጽራኹም ምስ ወዳእኩም ነቶም ኤላስቲክኩም ምምላሶም ከይትርስዎ።
- ሽፋን ስኒ (ሓጺን) እንተሃልዩኩም ነቲ ሽፋን ሓጺን ኣውጺእኩም ከምቲ ዝተለምደ ኣስናንኩም መውጽዎን ብፈትሊ ሰቕሰቕዎን። ነቶም ብቲ ሽፋን ሓጺን ዝተሸፈኑ ቦታታት ግርጻን፡ ከምኡ'ውን ናሕሲ ኣፍኩም ቀስ ኣቢልኩም መውጽዎ። መወጽኩምን (ብራሽኩምን) መድሃኒት ስኒኹምን ተጠቒምኩም ነቲ ሽፋን ሓጺንኩም ቀስ ኣቢልኩም ኣጽርዮ፤ ቅድሚ ናብ ኣፍኩም ምምላሰኩም ክኣ ኣብ ዝሓል ማይ እለኸዎ/ለቕልቕዎ።

እቲ ሞያዊ ምትዕርራይ ስኒ ዝገብረልኩም ተወሰኸቲ ፍርያት ከንክን ኣፍ፡ ከም በዓል ፍሎራይድ ጀል ወይ መጎጽጎጺ ኣፍ ፈሳሲ፡ ወይ ድማ ሕብሪ ለኸዮም ነቲ ዝያዳ ክጸይ ዝግብእ ዘብርሁልኩም ከኒናታት ክትጥቀሙ ከመኸርኩም ይኸእሉ። እዞም ከኒናታት ድሕሪ ምምዋጽን ምስቕሳቕን ዝተረፈ ርስሓት ሕብሪ ይለኸይዎ፡ ብንጹር ክረኣየኩም ኸኣ ይሕግዝኩም። እዞም ከኒናታት ካብ ሱፐርማርኬታትን ፋርማሲታትን ክዕደጉ ይኸእሉ።

ንመደገፊ ወይ ሽፋን ስኒ እንተ ኣበላሽየዮም እንታይ ክገብር ኣለን?

ሓኪም ስኒ ኣብ ልዕሊ'ቶም መደገፊ ቀለቤትን ሽፋንን ስኒ ዝኾነ ጉድኣት ከምዘይበጽሖ ብቐጻሊ ከምርምሩ ኣለዎም። መደገፊታት ስኒ ስልኪታትን ቀለቤታትን ዘለዎም ከይኖም ተነቀፍቲ ብምዃናም ክሰበሩ፡ ክዘልቁ ወይ ክዕጸፉ ይኸእሉዮም፤ ብፍላይ ተሪር መግቢ እንተሓይኸኩምሎም። ኣስናንኩም ንጥርመዝ ወይ መዐሽጊታት ንምኸፋት ከይትጥቀምሎ'ውን ኣገዳሲ እዩ። ንመደገፊ ወይ ሽፋን ስኒኹም እንተሰበርኩም ወይ ኣበላሽኩም፡ ብቕልጡፍ ንምያዊ ምትዕርራይ ስኒ ዝገብረልኩም ኣዘራርብዎም።

ንዝያዳ ሓበሬታ

- ምስ ሓኪም ስኒኻ ርኽብ
- [ኣብ www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth) ተወከሱ
- ምስጢራዊ ምክሪ ጥዕና ንምርካብ 24 ሰዓታት ኣብ ሰሙን ሽውዓተ መዓልታት ናብ 13 HEALTH (13 43 25 84) ደውሉ።
- ኢሜይል oral_health@health.qld.gov.au.