ብኸመይ ጥዑያት ኣስናንን ኮራርምቲን ከምዝህልወካ ትገብር?

ኣስናንካን ኮራርምትኻን ብግቡእ ክትከናኸኖ ኣገዳሲ እዩ። ከምኡ ምስ እትገብር፣ ብግቡእ ክትሕይኽን ብቐሊሉ ክትበልዕን ትኽእል። ብተወሳኺ ብዙሕ ነኧላት ስኒ ማለት ብኽባኹን ነድሪ ግርጻንን ኣየጋጥመካን።

ኣስናን ብኣስባስላ-ስኒ ምሕጻብ

- ኣስናንካ ኣብ መዓልቲ 2 ግዜ ን2 ደቓይቕ ብኣስባስላ-ስኒ ሕጸቦ፣ ድሕሪ ቁርስን ቅድሚ ምድቃስካን ብኣስባስላ-ስኒ ሕጸቦ።
- ሓደ ሰንቲሜተር ሳሙና-ስኒ እኹል እዩ።
- 'ፍሎራይድ fluoride' ዝብል ዘለዎ ሳሙና-ስኒ ግዛእ። ፍሎራይድ፣ ኣስናንካን ኮራርምትኻን ተረርቲ ከምዝኾኑ ይገብር።
- መጀመርታ ንታሕተዎት ኣስናንካ ብኣስባስላ-ስኒ ሕጸቦም።1. ውሽጣዊ፣ 2. ግዳማዊ ከምኡ እውን 3. ላዕለዋይ ሸነኹ ብኣስባስላ-ስኒ ሕጸቦ። ድሕሪኡ ኣብ ላዕሊ ንላዕለዋይ ኣስናን ብተመሳሳሊ ኣገባብ

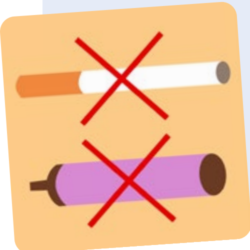
ብኣስባስላ-ስኒ ትሓጽቦ።

- ኣብ እዋን ምሸት ኣስናንካ ብኣስባስላ-ስኒ ሓጺብካዮ ዲኻ? ስለዚ ብድሕሪኡ ኣይትብላዕ ወይ ኣይትስተይ። ብድሕሪኡ ኩሉ ግዜ ማይ ጥራይ ኢኻ ክትሰቲ እትኽእል።
- ብኣስባስላ-ስኒ ድሕሪ ምሕጻብካ ነቲ ሳሙና-ስኒ ትፍኣዮ። እንተደሊኻ ብድሕሪኡ ኣፍካ ብቑሩብ ማይ ክትጕጽጕጾ ትኽእል ኢኻ።
- ኣብ መንጎ ኣስናንካ ንዘሎ ቦታ ንምጽራይ፣ ኣብ መዓልቲ 1 ግዜ መሰቅሰቂ-ስኒ ወይ መሰቅሰቂ-ብሩሽ ተጠቐም። ነዚ ነፍስወከፍ ምሸት ግበሮ።

- ቑጽጽር ኣስናን ንምግባር ናብ ሓኪም-ስኒ ኪድ።ንመብዛሕትኦም ሰባት ኣብ ዓመት 2 ግዜ ቑጽጽር ምግባር እኹል እዩ። ኣብዚ ብኽባኸቦ ዘለካ ምኽኑን ዘይምኽኑን፣ ከምኡ እውን ግርጻንካ ጥዑይ ድዩ ኣይኮነን ይቖጻጸርዎ። ኣስናንካን ኮራርምትኻን እውን ከምዝጸርዩ ይግበር።

ምብላዕን ምስታይን

- ሽኮራዊ ትበልዕ እንተድኣ ኮይንካ፣ ቀልጡፋ ብኽባኾ ስኒ የጋጥመካ። ስለዚ ሽኮር ዘለዎ ሒደት መግቢ ብላዕ። ከምኡ እውን ብሒዝ ልስሉስ መስተታትን፣ ከም ጽማቑ ቱፋሕ ወይ ጽማቑ ኣራንሺ ዝኣመሰሉ ጽማቑ ፍረታትን ኣይትስተይ።
- ገለ ነገር በሊዕካ ወይ ሰቲኻ ዲኻ? ስለዚ ዳግማይ ቅድሚ ምብላዕካ ወይ ምስታይካ 2 ሰዓታት ተጸበይ። ኣስናንካ ዕረፍቲ የድልዮም እዩ። ማይ ምስታይ ግን ኩሉ ግዜ ይከኣል እዩ።



- ኣልኮላዊ መስተ ኣይትስተይ። ኮይኑ ግን ኣልኮላዊ መስተ ክትሰትይ ትደልይ ዲኻ? መዓልታዊ ከምኡ ኣይትግበር፣ ካብ 1 ብርጭቆ ንላዕሊ ድማ ኣይትስተይ።
- ሽጋራ ኣይተትክኽ፣ ዋላ ብኤሌክትሮኒካዊ ሽጋራ እውን እንተኾነ።

ኣብ ኣስናንካ፣ ኮራርምትኻ ወይ ግርጻንካ ቃንዛ ኣለካ ድዩ?
ስለዚ ምስ ሓኪም-ስኒ ቆጸራ ግበር።

ቆልዑት

- ውላድካ ገለ ነገር በሊዑ ወይ ሰትዩ ድዩ? ስለዚ ንዕኡ ዳግማይ ዝብላዕ ወይ ዝስተይ ቅድሚ ምሃብካ 2 ሰዓታት ተጸበይ። ኣስናን ዕረፍቲ የድልዮም እዩ። ማይ ምስታይ ግን ኩሉ ግዜ ይከኣል እዩ።
- ንውላድካ ዕሹግ ጽማቑ ወይ ሌሞናደ ኣይትሃቦ።
- ውላድካ ናይ መጀመርታ ስኑ ኣብቑሉ ድዩ? ስለዚ ንኣስናን ውላድካ፣ 1 ግዜ ንግሆ፣ 1 ግዜ ድማ ምሸት ብኣስባስላ-ስኒ ሕጸቦም።

- ካብ 0 ክሳብ 5 ዓመት ንዝዕድሚኦም ሕጻናት ዝኸውን ሒደት ፍሎራይድ ዘለዎ ሳሙና-ስኒ ግዛእ፣ እቲ ሳሙና-ስኒ ክንደይ ንዝዕድሚኦም ሕጻናት ምዃኑ ኣብቲ መዓሸጊኡ ረኣዮ።
- ውላድካ 12 ዓመት ክሳብ ዝበጽሕ ኣስናኑ ብኣስባስላ-ስኒ ንምሕጻብ ሓግዞ። ኣስናኖም ኩሉ ግዜ ሓንሳብ እንደገና ተወሳኺ ብኣስባስላ-ስኒ ሕጸቦ።
- እታ 1ይቲ ስኒ ናይ ውላድካ ምስ በቖለት፣ ውላድካ ቑጽጽር ስኒ ንኽግበረሉ ሒዝካዮ ናብ ሓኪም-ስኒ ኪድ።

ወጻኢታት

- ብሓኪም-ስኒ ዝግበር ቍጽጽር ክሳብ 17 ዓመት ንዝዕድሚኦም ቆልዑት ብነጻ እዩ። መብዛሕትኦም ሕክምናታት ድማ ብመድሕን ጥዕና እዮም ዝኽፈሉ።
- ካብ 18 ዓመት ዕድመ ጀሚርካ ንሓኪም-ስኒ ባዕልኻ ትኸፍል። ተወሳኺ ናይ ስኒ ውዕል መድሕን ክትኣቱው ትኽእል ኢኻ።
- ብዛዕባ ወጻኢታት ናይቲ ሕክምና ንናትካ ሓኪም-ስኒ ሕተት። ካልኦት ዓይነት ሕክምናታት እንተሃለዉ እውን ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

TIGRINYA

ሕቶታት?

ኣብ www.allesoverhetgebit.nl ተመልከት።

እዚ ሕታም እዚ፣ ብ GGD/GHOR ከምኡ እውን Pharos ዝድገፍ ተበግሶ ናይ KNMT እዩ።

PHAROS EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

GGD GHOR NEDERLAND

allesoverhetgebit.nl voor patiënten, van tandartsen