ብሸመይ 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።

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 Nederland ከምኡ እውን Pharos ዝድገፍ ተበግሶ ናይ KNMT እዩ።

PHAROS EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN
GGD GHOR NEDERLAND
allesoverhetgebit.nl voor patiënten, van tandartsen

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

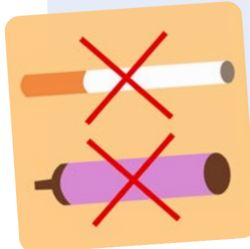
ብኣስባስላ-ስኒ ትሓጽቦ።

- 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 ብቁሩብ ማይ ክትጕጽጕጾ ትኽእል ኢኻ።

- ኣብ መንጎ ኣስናንካ ንዘሎ ቦታ ንምጽራይ፣ ኣብ መዓልቲ 1 ግዜ መሰቅሰቂ-ስኒ ወይ መሰቅሰቂ-ብሩሽ ተጠቐም። ነዚ ነፍስወከፍ ምሸት ግበሮ።
- ቍጽጽር ኣስናን ንምግባር ናብ ሓኪም-ስኒ ኪድ።ንመብዛሕትኦም ሰባት ኣብ ዓመት 2 ግዜ ቍጽጽር ምግባር እኹል እዩ። ኣብዚ ብኽባኹ ዘለካ ምዃኑን ዘይምዃኑን፣ ከምኡ እውን ግርጻንካ ጥዑይ ድዩ ኣይኮነን ይቖጻጸርዎ። ኣስናንካን ኮራርምትኻን እውን ከምዝጸርዩ ይገብር።

ምብላዕን ምስታይን

- ሽኮራዊ ትበልዕ እንተድኣ ኮይንካ፣ ቀልጡፉ ብኽባኹ ስኒ የጋጥመካ። ስለዚ ሽኮር ዘለዎ ሒደት መግቢ ብላዕ። ከምኡ እውን ብሑዝ ልስሉስ መስተታትን፣ ከም ጽማቝ ቱፋሕ ወይ ጽማቝ ኣራንሺ ዝኣመሰሉ ጽማቝ 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 ጽማቝ ወይ ሌምናደ ኣይትሃቦ።
- ውላድካ ናይ መጀመርታ ስኑ ኣብቒሉ 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 ቍጽጽር ስኒ ንኽግበረሉ ሒዝካዮ ናብ ሓኪም-ስኒ ኪድ።