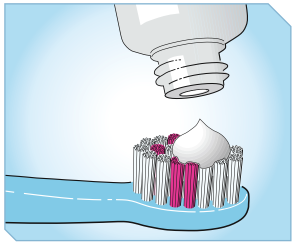
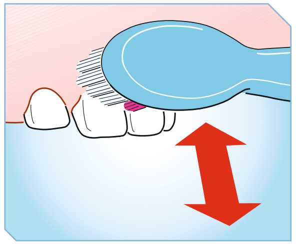
እንተ ድኣ ቀዳሞት ስኒ ክወጹ ጀሚሮም ስኒ ምጽራይ ምጅማር!

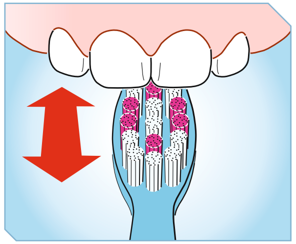
ሓደ ግዜ ኣብ መዓልቲ ስኒ ምጽራይ ናይ ወለዲ ሓላፍነት ይኸውን። ብድሕሪ ምውጻእ ናይ ፈለማ ናይ ጸባ ስኒ፣ ምጽራይ ምጅማር ኣገዳሲ ይኸውን። እንተደንጎየ ድሕሪ ምውጻእ ካልኣይ ናይ ድሕሪት ስኒ (ኣብ ከባቢ ካልኣይ ዓመት ማለት እዩ)፣ ክልተ ግዜ ኣብ መዓልቲ ብናይ ሕጻናት ማዕጁን (ክሬም) ስኒ ክጸሪ ኣለዎ።

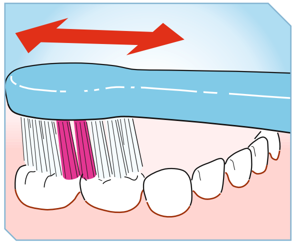


ብልስሉስ ናይ ስኒ መጽረዪን (ብራሽን) ንጣብ ፍሎሪን ዘለዎ ማዕጅንን (ኽሬም) ብምጥቃም ጽሬት ስኒ ይሰላሰል። ማእከላይ ግን ኸኣ ሽኮረዊ ዘይኮነ ማዕጁን ምጥቃም ተመራጺ እዩ። ኣብ ውሽጢ ሓደ ስጋብ ክልተ ወርሒ ድማ መጽረዪ ስኒ (ብራሽ) ክቕየር ይግባእ።



ኣብ ክንዲ ንጋድም ንቁመት (ካብ ላዕሊ ንታሕቲ ማለት እዩ) ስጋብ ድርጻን ስኒ ምጽራይ።





በቢንእሽቶይን ንጋድም ብምንቕስቓስን ላዕለዋይ ክፍሊ ናይ ጸባ ኩርምቲ ምጽራይ።

ድሕሪ ምሕጻብ ስኒ፣ ብማይ ገርካ ኣፍ ምጉጽጋጽ ኣየድልን። ምትፋእ ጥራሕ እኹል ይኸውን!

Vd-1636 03/2017 Äthiopisch

ጥዕና ዘለዎም ናይ ጸባ ስኒ ተፈጥሮ ባዕሉ ዓዲሉና እዩ።

ግቡእ ክንክንን ኣመጋግባን ንስንን ድርጻንን ብጥዕና ክጸንሑ ይገብር !

Herausgeber: Universität Zürich[UZH] Zentrum für Zahnmedizin

Partner: SVM/ASISP Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen
Schweizerisches Rotes Kreuz migesplus.ch
SSO Unsere Zahnärzte.

Sponsor: Trisa of Switzerland
TRISA Dental Division
6234 Triengen/Switzerland
www.trisa.ch

ሽኮራዊ ትሕዝቶ ዘለዎም ዘይምዝውታር ምብዕኻክ ስኒ የወግድ

ብብዝሒ ሽኮራዊ ዝኾኑ መስተን መግብን ምዝውታር ንምብኻዕ ስኒ ቀንዲ ምኽንያት ይኾኑ። እቶም ባክተሪያ ኣብ መንጎ ስኒ ምስ ተረፍ መግቢ ዝጸንሑ፣ ኣብ ሓጸርቲ ደቓይቕ ንሽኮር ናብ መሪር ነገር ይቕይርዎ እሞ፣ ኣቲ መሪር ነገር ምብዕኻኽን ምብልሻው ስኒ የስዕቡ። ብተወሳኺ እዞም ባክተሪያ እዚኦም ስሚ ዝኾነ ነገር ይፈጥሩ እሞ፣ ምንዳር ናይ ድርጻንን ምድማይን የስዕቡ። እዚ ድማ ሳሕቲ ሽኮር ብምጥቃምን መዓልታዊ ኣብ መንጎ ስኒ ዝተርፍ ረስሓት ብጥንቃቀ ብምእላይ ምክልኻል ይከኣል።

ኣገዳሲ ንቆልዑ

ናይ ቆልዓ ናይ ፈሳሲ ወይ ድማ ናይ ማይ ድሌት ብናይ ዝሰትይዎ ጻባ ክሽፈን ይከኣል። ኣብ እዋን ልዕል ዝበለ ሙቐትን ኣብ ልስሉስ መግቢ ወይ በሶ ዝወስድሉ ግዜ ድማ ናይ ቡንባ ማይ ምጥቃም ዝበለጸ መርወይ ጽምኢ ይኸውን (ናይ ቡንባ ማይ ኣብ ስዊዘርላንድ ሓደ ካብቶም ዝበልጹ ምንጪ ጽሩይ ማይ እዩ)።

ጥንቓቐ ኣብ ንመስተይ ንጥቀመሎም ናይ ጎማ ጡጦታት

ኣብ ንመስተይ እንጥቀመሎም ጡጠታት ናይ ቡንባ ማይን ጻባን ጥራሕ ኽንገብረሎም ይግባእ።

ናይ መስተይ ጡጦ ኣብ ዓራት ክወሃብ ኣይግባእን።

ናይ መስተይ ጡጦ ድሕሪ 12 ኣዋርሕ ኣገልግሎቱ ከቓርጽ ይግባእ። ድሕሪኡ ቖልዓ ብጣሳ ክሰቲ ይግብኦ።

ቖጻሊ ብሽኮራዊ ዝኾነ ፈሳሲ እተመልኣ መስተዪ ጡጦ ምዝውታር ኣብ ውሽጢ ኣዋርሕ ንሙዕናው ናይ ጻባ ስኒ የምርሕ።

ቆልዑ ንናይ ኣብ ልስሉስ መግቢ ወይ ቦሶ ምምጋብ ደረጃ ወይ እዋን ዝበጽሑ ዝኣኸሉ ፍረታት ምጥቃም ይከኣል። ካብዞም ዝበጽሑ ፍረታት ወይ መግቢ ድማ እቲ ዝድለ ናይ ሽኮር መጠን ሙሉእ ብሙሉእ ይሸፈን። ካብዚ ንላዕሊ ወይ ተወሳኺ ሽኮር፣ መዓር ወይ ዝኣመሰሉን ጉድኣት የስዕቡ። መብዛሕትኡ ግዜ እተዳለዉ ልሱሉስ መግቢ ወይ ቦሶ ሽኮራዊ ትሕስቶ ስለ ዝህልዎም፣ ትሕስትኦም ምርግጋጽ የድሊ። እንተድኣ ሽኮር ፍሉይ ናይ ምኻን ባህሪ ሑዙ (ማለት ዘይተለምደ) ኣቆልዑት ኸመይ ጌሮም ምስ ዘጋጠመ ኩነታት ይኸዱ ይመሃሩ።

«ናይ ጎማ ጡጦ ኣብ መዓር ወይ ድማ ኣብ ሽኮር ክጠልቕ የብሉን!»

ብሓፈሻዊኡ: ጥራሕ ካብ ሽኮር ነጻ ዝኾነ ጠዓሞት ምሃብ

ሓደ ግዜ ቕድሚ-ቀትሪን ሓደ ግዜ ድሕሪ-ቀትሪ ምሃብ። ቖጻሊ ወይ ተተማላሊሽካ ምምጋብ ንስኒ የበላሽዎ። ሽኮራዊ ዝኾኑ ተወሰክቲ መግብታት ጥራሕ ኣብ ሰዓታት ናይ ቐንዲ መግቢ ክውሰዱ ይግባእ። ኣብዚ ድማ እዞም ዝስዕቡ ነጥብታት ኣብ ግምት ክኣትዉ ኣለዎም፣

- ሽኮራዊ ዝኾኑ ድሕሪ መግቢ ዝውሰድ መግቢ ብሓደ ግዜ ምብላዕ። እዚ ድማ ካብ ብብዙሒ በቢንእሽቶይ ከፋፊልካ ምብላዕ ንስኒ ውሑድ ማህሰይቲ የውርድ።
- ሽኮራዊ ዝኾኑ ናይ መግቢ ተረፍ ብቕልጡፍ (ኣብ ውሽጢ 10 ደቓይቕ) ብስኒ መጽረዪ (ብራሽ) ክእለዩ ይግባእ።
- ኣዝዮም ሽኮራዊ ዝኾኑ ድሕሪ መግቢ ዝውሰዱ መግብታት ንጥዕና ዘለዎ መግቢ ኣብ ምምጋብ ድሌት ኸም ዝቅነስ ይገብሩ፣ ሽውሃት ይዓጽዉን ናይ ምውሳሕ ክብደት ሰውነት የስዕቡን።

ንጥዕና ኣበርክቶ ዘለዎም ናይ ኣብ መንጎ ሰዓታት ዝውሰዱ መግቢታት፣

- ቱፋሕ፣ ካሮቲ፣ ብሓፈሻኡ ሓደሽቲ ፍረታትን ሓደሽቲ ኣሕምልትን
- ጽሊም ሕብስቲ፣ ሩዝ፣ ካብ ዕፉን እተሰርሐ ሽኮር ዘየብሉ ብሽኮቲ
- ፎርማጆ፣ ተፈጥራዊ ርግኦ ምስ ሓዲሽ ፍሩታታትን ፉልን
- ንምስታይ እቲ ዝበለጸ ማይ ናይ ቡንባ እዩ።

ንጥዕና ኣበርክቶ ዘየብሎም ናይ ኣብ መንጎ ሰዓታት ዝውሰዱ መግቢታት፣

- ዝነቀጹ ፍረታት፣ ማርመላታን ናይ መዓር ቕጫን
- ጀላተ፣ ቾኮላታ፣ ሽኮር ዘለዎም ሕብስቲ፣ ሓለዋት
- ናይ ፍረታት ሕብስቲ ብሓርጭን ሽኮርን እተሰርሑን ናይ ምልግባብ ባህሪ ዘለዎም
- ሕብስቲ ሽኮር ዘሎዎም
- ምቑርን ሽኮራዊ ዝኾኑ መስተታት

ካብ ሽኮር ነጻ ዝኾነ - ንስኒ ዘይሃሲ

ካብ ሽኮር ነጻ ዝኾኑ ፍርያት ስጋብ 0.5% ዝኸውን ሽኮር ክሕዙ ይኽእሉ። ብዘይ ተወሳኺ ሽኮር ክበሃል እንከሎ ምንም ዝውሰኸ ሽኮር ዘይምህላው ማለት እዩ። ኸምኡ ሓበሬታ ዘለዎም ፍርያት ግን ካብ ተፈጥሮ ዝተፈላለዩ ናይ ሽኮር ዓይነታት ክህልዎም ይኽእልን ብብዝሒ ግዜ ንዕኦም ምውሳድ ድማ ናይ ስኒ ምብዕኻኽ ከስዕብ ይኽእል።

ንስኒ ዘይሃሲ (Zahnfreundlich) ዝብል ምልክት ዘለዎም ጥራሕ ውሕስነት ክህቡ ይኽእሉ። ኸምኡ ምልክት ዘለዎም ዓይነት ሽኮር ንስኒ ኣይጎድኡን። ንስኒ ዘይሃሲ (Zahnfreundlich) ዝብል ምልክት ዘለዎም ፍርያት፣ ንነኣሽቱ ቆልዑ (ቕድሚ ኪንደጋርተን / መውኣለ-ህጻናት) ምቹኣት ኣይኮኑን።