የአፍ ጤና ትምህርት

ዕድሜያቸው ለትምህርት ቤት ለደረሱ ልጆች

CAMBRIDGE
Healthy
Smiles

ካምብሪጅ
የጤናማ ፈገግታዎች ፕሮግራም

የጥርስ መበስበስ ችግር በልጆች ላይ በጣም የተለመደው ሥር የሰደደ በሽታ እንደሆነ ቆይቷል። በጥርስ መበስበስ ምክንያት፣ ልጆች አላስፈላጊ የምቾት ማጣት ችግር ያጋጥማቸዋል፣ ይህም በምግብ አበላል፣ በመናገር፣ እና በመማር ድርጊቶቻቸው እንዲገደብ ያደርግባቸዋል። ደካማ የአፍ ጤንነት በአንድ ልጅ አጠቃላይ ጤና ላይ ተጽዕኖ ሊያደርግ ይችላል። ስለጥርስ መበስበስ የሚኖረን መልካሙ ዜና፣ ጥሩ የአፍ ንጽህናን፣ ተገቢ አመጋገብን፣ እና የአፍና ጥርስ ማጽዳትን በመደበኛነት ለመከታተል በዬስድስት ወሩ የጥርስ ሀኪም መጎብኘትን፣ ፍሎራይድን እና መድፈኛዎችን በመጠቀም መከላከል የሚቻል መሆኑ ነው።

ካምብሪጅ የጤናማ ፈገግታዎች ፕሮግራም በካምብሪጅ የህዝብ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ለሚማሩ የቅድመ-ትምህርት ቤት፣ የ1ኛ፣ የ3ኛ፣ የ6ኛ እና የ9ኛ ክፍል ተማሪዎች ሁሉ፣ ነፃ የጥርስ ደህንነት ማጣሪያ ምርመራ እና በክፍል ውስጥም የአፍ ጤና ትምህርት ይሰጣል። ካምብሪጅ የጤናማ ፈገግታዎች ለጥርስ ሕመም አደጋ የተጋለጡ የካምብሪጅ ልጆችን በመለዬት እና የተለዩ ትንም ልጆች ካምብሪጅ ውስጥ ወደሚገኙ የአካባቢ የጥርስ ህክምና መስጫ ቦታዎች በማስተላለፍ እንዲታከሙ በማድረግ ረገድ እጅግ በጣም ስኬታማ እንደሆነ ቆይቷል። የፕሮግራሙ ግብ፣ ለዬዕድሜ ደረጃዎች በሚስማማ እና የተማሪዎች ስብጥርን (ሕብረ-ብሄራዊነትን) በሚያንጸባርቅ መልኩ በተሰናዳ ስርዓተ-ትምህርት (ካሪኩለም) አማካኝነት የሁሉንም ተማሪዎች ፍላጎቶች ማስተናገድ ነው። ስለአፍ ጤና ላቅ ያለ ግንዛቤን ማዳበር በተማሪዎች እና ቤተሰቦቻቸው ላይ በአጠቃላይ ወደተሻለ የአፍ ጤንነት ያመራል።

የትምህርት ቤት ነርሶች እና የቤተሰብ አገናኞች ከትምህርት ቤቱ የጥርስ ንጽህና ባለሙያ ጋር በመተባበር ወሳኝ ሚና ይጫወታሉ። የጤናማ ፈገግታዎች ፕሮግራም፣ ተማሪዎቻችን ሁሉ ለጥሩ የአፍ ንፅህና እንዲተጉ ተስፋ ያደርጋል፣ ይህም የትምህርት ዓመቱ እንዲሆን አስተዋፅዖ ያደርጋል።

CPS የትምህርት ቤት የጥርስ ደህንነት ማጣሪያ ምርመራዎች

ፕሮግራማችን ለልጅዎ በትምህርት ቤት ውስጥም ተጨማሪ/ማጠናከሪያ የአፍ ጤና ማጣሪያ ምርመራን ያከናውናል። የማጣሪያ ውጤቶቹ በካምብሪጅ የህዝብ ትምህርት ቤቶች ውስጥ ያሉ ተማሪዎችን አጠቃላይ የጤና መሻሻል ላይ ተስፋን ያዘሉ የሚሆኑትን የእያንዳንዱን ተማሪ የአፍ ጤንነት ሁኔታ እንድናውቅ ይረዳናል።

ሁሉም **የአንደኛ፣ የሶስተኛ፣ የስድስተኛ፣ እና የዘጠነኛ ክፍል** የCPS ተማሪዎች ለዓመታዊው የአፍ/ጥርስ ጤንነት የክፍል ውስጥ ትምህርት እና ያንንም ተከትሎ በአፍ/ጥርስ ጤንነት ላይ በሚደረግ የማጣሪያ ምርመራ ላይ እንዲሳተፉ ጊዜ ተይዞላቸዋል። የአፍ ጤንነት ትምህርቱ ከምርመራው አንድ ሳምንት ቀደም ብሎ በመማሪያ ክፍል ውስጥ የሚቀርብ ሲሆን፣ ይህም የሚደረገው ልጆቹ/ህጻናቱ የጥርስ ህክምና ከመደረጉ በፊት በጥርስ ህክምና ባለሙያዎች ላይ ትምምን (ምቹነት) እንዲሰማቸው ስለሚረዳቸው ነው። ትምህርቱ በሚሰጥበት / በሚቀርብበት ቀን፣ ህጻናት የጥርስ ብሩሽ ከረጢት ከጥርስ ብሩሽ፣ የጥርስ ሳሙና፣ ፍሎስ እና ወላጆች እንዲያነቧቸው ታስቦ ከዬዕድሜዎቹ ጋር ተመጣጣኝነት ያላቸው የአፍ ንፅህና ትምህርታዊ መረጃዎች ጋር ይላካሉ።

ሁሉም ተማሪዎች እንደ ክፍል ይሳተፋሉ፣ እና ልጆች ለሁለት ደቂቃ የጥርስ ምርመራ ሲገቡ የመካተት ስሜት ይሰማቸዋል። ልጆች በምርመራቸው ወቅት የጥርስ ህክምና ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ ይበረታታሉ። የአፍ ጤንነት ምርመራችን የእያንዳንዱን ልጅ ጥርስ እና አፍ መመርመርነና ማጣራትን ያድርጋል። **ይህ ቀላል እና የማያሳምም ምርመራ የሚደረገው የጥርስ መስታወትን በመጠቀም ነው።** የጥርስ መበስበስ በመጀመሪያዎቹ ደረጃዎቹ ሳይስተዋል ሊታለፍ ይችላል፣ ለዚህም ነው ይህ ምርመራ በሙያው በሰለጠኑ የጥርስ ህክምና ባለሙያዎች ማጣራቱ እንዲደረግ የሚያስፈልገው። ከተማሪው የጥርስ ደህንነት ምርመራ አስቀድሞ፣ የትምህርት ቤት አስተዳደር ለወላጆች መርጦ የመውጣት አማራጭ የኤሌክትሮኒክስ መልዕክት ይልካል። የጥርስ ህክምና የሚያስፈልጋቸው ሆነው የተገኙ ተማሪዎች ወላጆች የክትትል ማስተላለፍ/ሪፈራል ይላክላቸዋል። የጤናማ ፈገግታዎች ፕሮግራም ቤተሰቦች የጥርስ ጠና ሀኪም እንዲያገኙ ይረዳል/ያግዛል። ምንም እንኳን ልጅዎ የጥርስ ሀኪም ቢኖረውም/ቢኖራትም፣ የልጅዎን ትምህርት ቤት አጠቃላይ የጤና ሁኔታ ለማሻሻል ሲሉ፣ ልጅዎ በጤናማ ፈገግታዎች ማጣሪያ ላይ ከክፍል አጋሮቹ/ቿ ጋር እንዲሳተፍ/እንዲትሳተፍ መፍቀድ ጠቀሜታዎች አሉት።

የትምህርት ቤት የጥርስ ምርመራ ውጤቶች

የጥርስ ችግሮች ሊደበቁ ይችላሉ፣ አንዳንድ ልጆች የሚሰማቸው ህመም እና ችግራቸው በአዋቂዎች እንዳይታወቅባቸው በማሰብ አፋቸውን ዝግት አድርገው ሊይዙ ይችላሉ። የጥርስ ጤንነት ማጣሪያ፣ እርዳታው የሚያስፈለገውን ልጅ ለይቶ ያወጣል። ህመም የሚ ሰማው ልጅ የሚከተሉትን ማድረግ እንደሚቸገር የተረጋገጠ ነው፡

> በክፍል ውስጥ ትኩረት አያደርግም፣ ምቾት በማጣት ምክንያት ትኩረቱ ይበታተናል።
>
> ሙሉውን እቅሙን ተጠቅሞ መማር አይችልም፣ ሃሳብን መቀበልና ማስረጽ አይችልም።
>
> በፈተና ላይም ደህና ለመስራት ያለው አቅም ውሱን ነው።

ማጣራቱ የተማሪ ማህበረሰቡን ቅጽበታዊ ገጽታ እይታ የሚያሳይ ሲሆን፣ አጠቃላይ የተማሪው ማህበረሰብ ላይ ግምገማ ለማድረግ ይረዳል። የአፍ ጤንነት ምርመራ ችግሩን በትክክል መለዬት የሚያስችል ሲሆን፣ ትክክለኛ መስተላለፍ/ሪፈራል በማድ ረግ መፍትሄ ሊያስገኝ ይችላል። የማጣሪያ ምርመራው አስፈላጊ የሚሆነውን ነገር ለይቶ ያሳያል፣ ከዚያም ሁሉም የCPS ልጆች ጤናማ አፍ እንዲኖራቸው ወደሚያስች ለው ሂደት ማምራትን ይጀምራል።

ቀደም ብሎ ማወቅ/መማር

ለትምህርት ቀን ከሚሚደረጉ ብዙ አስፈላጊ ዝግጅቶች መካከል ጤናማ አፍን ጠብቆ መቆዬት አንዱ ነው። የጥርስ መበስበስ ችግር በልጆች ላይ በጣም የተለመደው ሥር የሰደደ በሽታ እንደሆነ ቆይቷል። ልጆች በጥርስ መበስበስ የተንሳ አላስፈላጊ ህመም እና ስቃይ ይደርስባቸዋል።

የጥርስ መበስበስን በተመለከተ ጥሩው ዜና፣ ጤናማ አመጋገብን አዘውትሮ ሲመገቡ፣ ጥሩ የአፍ ንፅህና ልማዶችን ሲያዳብሩ፣ እና ለጥሩ የጥርስ ጤና አጠባበቅ በመደበኛ አዘ ውትሮት ፍሎራይድን እና መድፈኛዎችን (ቀጭን የፕላስቲክ ሙጫ ዓይነት መከላከያ ልባሶች) ሲጠቀሙ የጥርስ መበስበስን መከላከል የሚቻል መሆኑ ነው። ልጅዎ ስለጤ ናማ አፍ አስፈላጊነት ማወቅን/መረዳትን ከቅድመ ትምህርት ቤት እና ከመጀመሪያ ክፍል ጀምሮ እንዲያውቅ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

የጤናማ አፍ አስፈላጊነት፡

ጥርስ እንድንበላ፣ እንድንናገር፣ እንድንዘፍን እና እንድንስቅ ይረዳናል።

ጤናማ ድድ እና አጥንት ጥርስን በቦታው ጠብቆ ለማቆየት ይረዳሉ።

ጉንጭ፣ ከንፈር እና የላንቃ፣ ለማላመጥ እና ለመናገር አስፈላጊዎች ናቸው።

ምላስ እንዲንናገር እና የምግብ ጣዕምን እንዲናጣጥም ይረዳናል።

የመጀመሪያ/የሕፃንነት ጥርሶች፣ ኋላ ላይ ከድድ ሥር ተፈልቅቀው ለሚያድጉ ቋሚ ጥርሶች በመንጋጭላ ውስጥ ቦታ ይይዛሉ።

የሕፃንነት ጥርስ በጣም ቀደም ብሎ ሲነቀል (እንዲወገድ ሲደረግ) በኋላ ላይ የሚበቅ ሉት የቋሚ ጥርሶች አቀማመጥ እንዲዛባ ያደርጋል።

ምግቦች በጥርስ ላይ በሚያሳድሩት ተጽዕኖ አኪያ፣ ተለጣፊ ወይም ተኮርሻሚ ተብለው ይከፋፈላሉ፣ በአፍ ውስጥ ሲገቡ ጥርሶችን ይጠራርጋሉ/ያጸዳሉ ወይንስ በጥርሶች ላይ ተጣብቀው በጥርስ ንጣፍ ላይ የሚለጠፍ ጀርምን (ባክቴሪያ) በመመ ገብ የጥርስ መቦርቦርን ያበረታታሉ?

የጥርስ ብሩሽ በሌለዎት ጊዜ ከመመገብ በኋላ በውሃ ያጠቡ። ይህም ፍርፋሪ ምግቦ ችን እና በጥርስ ንጣፍ ላይ የተጣበቁ (የአፍ ጀርሞችን) ያጥባቸዋል።

ጤናማ ጥርስን ለመጠበቅ እና ተጥብቆም እንዲቆይ ለማድረግ፣ የመጀመሪያ (የልጅነት በቀል) እና በቋሚነት የበቀለውን ሁለቱንም ዓይነት ጥርሶች መቦረሽ እና በጥርሶች መካከል ፍሎስ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ፍሎስ ማድረግ የምግብ ቁርጥራጮችንና ባክቴሪያዎችን ከጥርሶች መካከል እና የጥርስ ብሩሹ ሊደርስበባቸው ከማይችል ቦታዎች ለማስወገድ ይረዳል። ጥሩ የአፍ ጤና አጠባበቅ ማለት ወደት/ቤት ከመሄድ በፊት እና ከመኝታ በፊት በቀን ሁልቴ በፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና መቦረሽ ማለት ነው። እባክዎ ልጅዎ ጥርሱን/ሷን መቦረሽን እና በፍሎስ መጥራረግን የእለት-ተእለት ልማድ እንዲያደርግ/እንዲታደርግ ያበረታቱ። ጥሩ የአፍ ውስጥ እንክብካቤ ልጅዎን ከጀርም ለመከላከል ይረዳል።

የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት

በአንደኛ ደረጃ የትምህርት ዓመት ላይ ሳለ/ች፣ የጥርስ ክፍተቶች/መበርበሮች እንዴት ሊከሰቱ እንደሚችሉ፣ እንዲሁም ጤናማ አፍንን እና ጤናማ ሰውነትን ጠብቆ ለማቆዬት የጤናማ ምግብ አመራረጥን እንዲማሩ ማድረግ ለልጅዎ በጣም አስፈላጊ ነው።

የጥርስ መበስበስ ሂደት (አኳኋን)

> በጥርስ አካባቢ የሚገኝ ፕላክ (የአፍ ውስጥ ባክቴሪያ) አሲድን ለመፍጠር የምግብ ቅርጥራጮችን ይጠቀማሉ።
>
> በተደጋጋሚነት አዘውትሮ መብላት ወይም መቅሰሶችን ማዘውተር በርካታ የአሲድ ጥቃቶችን ያስከትላል።
>
> የአሲድ ጥቃቶች ወደጥርስ መበስበስ የሚያመራውን የጥርስ መስተዋት (የኢናሜል) መዋቅርን ይሰብራሉ።
>
> የመበስበስ ሂደት በጥርስ ሀኪም ቁጥጥር ካልተደረገበት፣ መበስበሱ ወደ ጥርስ መዋቅር ውስጥ ዘልቆ መስፋፋቱን ይቀጥላልና መበርበር (ቀዳዳ) ያስከትላል።
>
> ምግቦች በጥርስ ላይ በሚያሳድሩት ተጽዕኖ አኳያ፣ ተለጣፊ ወይም ተኮርሻሚ ተብለው ይከፋፈላሉ፣ በአፍ ውስጥ ሲገቡ ጥርሶችን ይጠራርጋሉ/ያጸዳሉ ወይንስ በጥርሶች ላይ ተጣብቀው በጥርስ ንጣፍ ላይ የሚለጠፍ ጀርምን (ባክቴሪያ) በመመ ገብ የጥርስ መበርበርን ያበረታታሉ?
>
> የጥርስ ብሩሽ በሌለዎት ጊዜ ከመመገብ በኋላ በውሃ ያጠቡ። ይህም የምግብ ቅሬቶ ችን እና ፕላክን (የአፍ ውስጥ ባክቴሪያን) አጣጥቦ ያስወግዳል።

ከላይ የተነሱት ርእሰ-ጉዳዮች በቤት ውስጥም ሆነ በትምህርት ቤት ለመወያየት አስፈላ ጊዎች ናቸው። እባክዎ ልጅዎ ጥርሱን/ሷን መቦረሽን እና በፍሎስ መጥራረግን የእለት-ተእለት ልማድ እንዲያደርግ/እንዲታደርግ ያበረታቱ። ተማሪዎ በሙሉ አቅሙ/ሟ መማር እንዳይችሉ የሚያደርጋቸውን የጥርስ ጤንነት ችግርን ለመከላከል፣
ልጅዎ አስፈላጊውን የአፍ ምርመራ ለማድረግ እና ለማጽዳት፣ በዓመት ሁለት ጊዜ የጥርስ ሀኪሙን ማየት እንዳለብት ይመከራል።

ጎንጨት፣ ጎመጥመጥ፣ ዋጥ

የውሀ ጠርሙስ የመማሪያ ክፍል ተነሳሽነት፡ ውሀ ለምን?

የፍሎራይድ ቅመም የተጨመረበት የካምብሪጅ ህዝብ የሚጠቀምበት ውሃ የአፍዎን ጤንነት ለመጠበቅ ምርጡ መጠጥ ነው። ተማሪዎች ትምህርት ቤት ውስጥ ጥርሳቸውን መቦረሽ አይችሉም፣ ስለዚህ የመጠጥ ውሃ ቀጣዩ ምርጥ አማራጫቸው ነው።

> ውሀ ፕላክን እና የጥርስ መቦርበርን የሚያስከትሉ አሲዶችን አጣጥቦ ለማስወገድ ይረዳል።
>
> ውሃ የአፍ ውስጥ ጀርም (ፕላክ) የሚመገበውን የምግብ ምንጭ አጣጥቦ ለማስወገድ ይረዳል።
>
> ፍሎራይድ ያለበት ውሀ ጥርስን ያጠነክራል።
>
> ውሃ ልጆች በሰውነታቸው ውስጥ በቂ ፈሳሽ እንዲኖራቸው እና ጤናማ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል።

ጎንጨት፣ ጎመጥመጥ፣ ዋጥ።

የውሃ ጠርሙሶችን በክፍል ውስጥ መጠቀምን ማበረታታት፣ ውሃ መጠጣት ለአፍ እና ለሰውነት ጠቃሚ መሆኑን፣ ጤናን ለመጠበቅ እንደሚረዳ ተማሪዎችን ያስተምራል። ጤናማ ተማሪ በበለጠ ጥሩ ይማራል።

ለጤናማ ፈገግታ ተነሳሽነት ማበረታቻ ለ1ኛ **እና 3ኛ ክፍሎች የመማሪያ ክፍል ወስጥ** የታደሉት የውሀ ጠርሙሶች፣ በካምብሪጅ ውስጥ እድሜያቸው ለትምህርት የደረሱ ልጆችን የአፍ ጤንነት ፍላጎቶች በሚደግፈው በቻርለስ ቡልሎክ ትረስት ፈንድ ነው የቀረቡት።

ለጥርስ ጠናማ የሆኑ ምግቦች እና መቅሰሶ በትምህርት ቤት

ለምሳ ወይም መቅሰስ፣ ተኮርሻሚ እና ሲበሉ ጥርስን ለመወልወል የሚረዱ የሆኑትን፣ እንዲሁም ዝቅተኛ ያስኳር መጠን ያላቸውን ፍራፍሬ እና አትክልትን ይምረጡ። ጥርስን መበረሽ የሚቀጥለው ምርጥ ነገር ነው።

ወተት እና ሌሎች እንደ አይብ እና እርጎ ያሉ የወተት ተዋጽኦ ዎች የስኳር መጠናቸው ዝቅተኛ ነው፣ ይህም ለጥርስ ጤንነት መልካም ነገር ነው። በተጨማሪም፣ ፕሮቲን የያዙ ሲሆኑ፣ በካልሲየምም የተሞሉ ናቸው፣ ይህም ጥርስን ለማጠናከር ይረዳል።

ብስኩት፣ ቺፕስ እና ዳቦ በአፍ ውስጥ ካለው ምራቅ ጋር አንዴውን ከተዋሃዱ በኋላ በጥ ርሶች ላይ ተጣብቀው ረዘም ላለ ጊዜ ይቆያሉ፣ ይህም የጥርስ መቦርቦሩን ይመገ ባል። ፕላክን ማነሳሳት ፍራፍሬ ወይም አት ክልት መብላት እና ከዚያም ውሃ መጠጣት ጥርስን ከተጣበቁ ምግቦች ለማጽዳት ይረዳል።

የልጆችዎን መጠጥ በሚያዘጋጁበት ጊዜ፣ ጤናማ ምርጫ ያድርጉ። ውሃ በፕሮግራማችን የሚመከር የመጠጥ ምርጫ ነው። ለልጅዎ መጠጥ በሚመርጡበት ጊዜ፣ የስኳር ይዘት እና አሲ ድነትን ይዘቶችን ለመፈተሽ፣ የመጠጡ መያዣ ላይ የተለጠፈውን ሌብል (መለያውን) በአንክሮ ማጤንዎን ያረጋግጡ። ከፍተኛ የስኳር ይዘት ያላቸው ወይም አሲዳማ የሆኑ መጠጦች ጥርስን ሊጎዱ ይችላሉ።

ጤናማ ጥርስ፣ ጤናማ አንተነት/አንቺነት **በት ምህርት ቤት ሳላችሁ**

CAMBRIDGE
Healthy Smiles

ከሁሉም የምሳ እና የመቅሰስ ማጠናቀቅበኋላ ፉት ማድረግ፣ **መጉመጥመጥ፣ እና መዋጥ።**

ወደትምህርት ቤት **ጤናማ መቅሰሶችን** ማለት በጥርሶች ላይ የማይጣ በቁ፣ እንዲሁም ጥርሶችን ሊወለውሉ የሚችሉ ምግቦችን ይዞ መምጣት።

በትምህርት ቀኑ ወቅት ላይ ጤናማ ሆኖ ለመቆዬት**ውሀ** ጠጡ።

እጆቻችሁን (ጀርሞችን) ከአፋችሁ ማራቅ።

የሚነቃነቅ ልል ጥርስን **በምላስ** ማወዛወዝ።

ጥርሳችሁ ወይም አፋችሁ የሚያሳስባችሁ ከሆነ **ለአስተማሪያችሁ ንገሩ**።

ጎንጨት ጎመጥመ ጥዋጥ

Cambridge Public Health Department

ትምህርት ከአስራሶስት ዓመት ዕድሜ በታች ለሆኑ

የቅድመ-አስራሶስት ታዳጊ ልጅዎ በአፍ ጤንነታቸው ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ እና አጠ ቃላይ ጤንነታቸውን የሚነኩ ምርጫዎችን ያደርጋሉ። ምናልባትም ሊጋለጡ የሚችሉባ ቸው ተጨማሪ የአደጋ ሁኔታዎች ሊኖሩ ስለሚችሉ፣ በመረጃ የተደገፈ ጥሩ ምርጫዎችን ማድረግ ያስፈልጋቸዋል።

አፍ ለተቀረው የሰውነት አካል በጣም አስፈላጊ ነው

ጤናማ፣ ዝቅተኛ የስኳር መጠን አመጋገብን የመጠበቅ እና የመቅሰስ አዘውትሮትን የመገደብ አስፈላጊነት።

ከትምህርት ቤት እና ከመኝታ በፊት፣ በቀን ሁለት ጊዜ በፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና የመቦረሽ እና ፍሎስ የማድረግ አስፈላጊነት። ይህ ደግሞ በተለይ የአርቲፊሺያል ጥርስ (ኦርቶዶንቲክስ) ላላቸው ሰዎች በጣም አስፈላጊ ነው።

የግል የአፍ ንጽህና፣ መጥፎ የአፍ ጠረን፣ እና በሽታ አምጪ ለሆኑ ተህዋስያን ተጋላጭ ነት ግንዛቤ።

አስጊ ሁኔታዎችን ማስወገድ- ትምባሆ፣ ቫፒንግ፣ አልኮል እና ህገወጥ መድሃኒቶች።

ለጥርስ ጤንነት እና በሰውነት ውስጥ በቂ ፈሳሽ እንዲኖር ለመጠበቅ በትምህርት ቤት የመጠጥ እያሉ ከምሳ በኋላ ውሃ የመጠጣት አስፈላጊነት።

ለስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ወቅት እንደ አፍ መጠበቂያ፣ የፊት መከላከያ እና የጭንቅ ላት/አናት መከላከያ (ሄልሜት) ያሉ መከላከያ መሳሪያዎችን የመልበስ አስፈላጊነት።

ከላይ የተነሱት ርዕሰ-ጉዳዮች በቤት ውስጥም ሆነ በትምህርት ቤት ለመወያየት አስፈላ ጊዎች ናቸው። እባክዎ ልጅዎ ጥርሱን/ሷን መቦረሽን እና በፍሎስ መጥራረግን የእለት-ተእለት ልማድ እንዲያደርግ/እንዲታደርግ ያበረታቱ። ተማሪዎ በሙሉ አቅሙ/ሟ መማር እንዳይችሉ የሚያደርጋቸውን የጥርስ ጤንነት ችግርን ለመከላከል፣ ልጅዎ አስፈላጊውን የአፍ ምርመራ ለማድረግ እና ለማጽዳት፣ በዓመት ሁለት ጊዜ የጥርስ ሀኪሙን ማየት እንዳለብት ይመከራል።

ትምህርት ለአስራዎቹ ዕድሜ ወጣቶች

በአስራዎቹ ዕድሜ ውስጥ ያሉ ወጣቶች የጤናማ አፍን ጠቃሚነት ለመረዳት እና ለግለ ሰባዊ ንጽህናቸው ኃላፊነትን ለመውሰድ ብቁ/ዝግጁ ናቸው። ከዚህ በታች ያለው ዝርዝር ከልጅዎ ጋር ሊወያዩባቸው የሚገቡ አንዳንድ ርዕሰ-ጉዳዮችን ያካትታል።

ጥርስህን/ሽን ለህይዎትህ/ሽ ሙሉ ጠብቀህ አቆዬው፡

የአፍ ጤንነት ጠቅላላውን የሰውነት አካል ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንደሚያ ደርግ። የጥርስ መበስበስ ሂደት፡

ጤናማ፣ ዝቅተኛ የስኳር መጠን አመጋገብን የመጠበቅ እና የመቅሰስ አዘ ውትሮትን የመገደብ አስፈላጊነት።

በመደብኛነት በቀን ሁለት ጊዜ በፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና የመቦ ረሽ እና ፍሎስ የማድረግ አስፈላጊነት።

የግል የአፍ ንጽህና፣ መጥፎ የአፍ ጠረን፣ እና በሽታ አምጪ ለሆኑ ተህዋስያን ተጋላጭነት ግንዛቤ።

አስጊ ሁኔታዎችን ያስወግዱ- ትምባሆ- ማጨስ እና ቬፕ ማድረግ፣ አልኮል መጠጣት እና ህገ-ወጥ መድ ሃኒቶች።

በትምህርት ቤት የመጠጥ እያሉ ውሃ የመ ጠጣት አስፈላጊነት፣ ከምሳ በኋላ ለጥርስ ጤንነት እና በሰውነት ውስጥ በቂ ፈሳሽ እንዲኖር ለማድረግ።

የጥርስ መጎዳትን እና የእራስ መፈንከትን ለመከላከል በስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ወቅት እንደ የአፍ መከላከያ እና የራስ ቅል መከላከያ (ሄልሜት) ያሉ የአካል መከላ ከያ መሳሪያዎችን የመልበስ አስፈላጊነት።

የጥርስ-ክብካቤ ቤተኛነትን የመመስረት አስፈላጊነት።

ከላይ የተነሱት ርዕሰ-ጉዳዮች በቤት ውስጥም ሆነ በትምህርት ቤት ለመወያየት አስፈላ ጊዎች ናቸው። እባክዎ ልጅዎ ጥርሱን/ሷን መቦረሽን እና በፍሎስ መጥራረግን የእለት-ተእለት ልማድ እንዲያደርግ/እንዲታደርግ ያበረታቱ። ተማሪዎ በሙሉ አቅሙ/ሟ መማር እንዳይችሉ የሚያደርጋቸውን የጥርስ ጤንነት ችግርን ለመከላከል፣ ልጅዎ አስፈ ላጊውን የአፍ ምርመራ ለማድረግ እና ለማጽዳት፣ በዓመት ሁለት ጊዜ የጥርስ ሀኪሙን ማየት እንዳለብት ይመከራል።

ከትምህርት ማጠናቀቅ ምረቃ በኋላም ጤናማ ፈገግታን እንደያዙ ስለመቆዬት፡

ልጅዎ ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ከተመረቀ/ች በኋላም እንኳን ጤናማ ፈገግ ታን ጠብቆ ማስቆዬት አስፈላጊ ነው። ኮሌጅ የመግባት፣ ወደስራ ዓለም የመሰማራት፣ ወይም ሌላ ዕቅዶች ይኑራቸው፣ እነዚህን ምክሮች መከተል ከተመረቁም በኋላ ጤናማ አፍን ጠብቆ መቆዬት እንዲችሉ ይረዳቸዋል።

በዬቀኑ ሁለት ጊዜ መቦረሽ እና በክር ፍሎስ በማድረግ ማጽዳትን የሚያካትት የአፍ ጤንነት አጠባበቅ አሰራር ይኑርዎት።

ቢያንስ በየስድስት ወሩ የጥርስ ሀኪምን ይጎብኙ።

የጥርስ መድህን/ኢንሹራንስ ጥቅሞችን ያረጋግጡ። እያንዳንዱ እቅድ የተለዬ ነው እና ከመመረቅ በኋላ ሊለወጥ ይችላል። የጥርስ ጥቅማ ጥቅሞች በወላጅ/ አሳዳጊ፣ኮሌጅ/ዩኒቨርስቲ፣በቀጣሪ ወይም በግል ክፍያ በኩል ሊገኙ ይችላሉ።

ለመጠጥዎ ውሀን ይምረጡ፣ እሱም እንዲያስቡ ያደርግዎታል!

የውሀ ጠርሙስ ለመማሪያ ክፍል ተነሳሽነት: ውሀ ለምን?

ፍሎራይድ የተጨመረበት ካምብሪጅ የህዝብ ውሃ የአፍዎን ጤንነት ለመጠበቅ ምርጡ መጠጥ ነው። ተማሪዎች ትምህርት ቤት ውስጥ ጥርሳቸውን መቦረሽ አይችሉም፣ ስለዚህ የመጠጥ ውሃ ቀጣዩ ምርጥ አማራጫቸው ነው።

ውሀ ፐላኮችን እና መቦርቦርን የሚያስከትሉ አሲዶችን አጣጥቦ ለማስወገድ ይረዳል።

ውሀ ለፐላኮች (ያፍ ጀርሞች) እንዲመገቡት የምግብ ምንጭ የሚሆናቸውን አጥቦ ለማስወገድ ይረዳል።

ፍሎራይድ ያለበት ውሀ ጥርስን ያጠነክራል።

ውሀ ልጆች በሰውነታቸው ውስጥ በቂ ፈሳሽ እንዲኖራቸው ያደርጋል፣ ልጆች ጤናማ እንዲሆኑ ይረዳል።

ጎንጩት፣ ጎመጥመጥ፣ ዋጥ።

የውሃ ጠርሙሶችን በክፍል ውስጥ መጠቀምን ማበረታታት፣ ውሃ መጠጣት ለአፍ እና ለሰውነት ጠቃሚ መሆኑን፣ ጤናን ለመጠበቅ እንደሚረዳ ተማሪዎችን ያስተምራል። ጤናማ ተማሪ በበለጠ ጥሩ ይማራል።

ለጤናማ ፈገግታ ተነሳሽነት ማበረታቻ **ለ6ኛ እና 9ኛgክፍሎች የመማሪያ ክፍሎች** በካ ምብሪጅ እድሜያቸው ለትምህርት የደረሱ ልጆችን የአፍ ጤንነት አስፈላጊነቶች በሚደግ ፈው በቻርለስ ቡሎክ ትረስት ፈንድ የቀረበ ነው።

ለጥርስ ጤንነት ምግቦች እና ልማዶች በትምህርት ቤት

ለምሳ ወይም ለመቅሰስ ራፍሬዎችን እና አታክልቶችን ይምረጡ። በአመጋገብዎ ስርዓት ውስጥ ካልሲየምን ይጨምሩ - ወተት፣ እና እንደ አይብ እና እርጎ ያሉ የወተት ተዋጽኦዎ ችን ያካትቱ። የግል የአፍ ንፅህናዎን በጥሩ ሁኔታ በመጠበቅ፣ በቀን ሁለት ጊዜ ጥርስዎን በመቦረሽ እና ፍሎስ በማድረግ፣ የሰውነትዎን በሽታ የመከላከል አቅም/ስርዓት ያጠና ክሩ። የአፍ መጠበቂያውን ለመከላከያነት መልበስዎን ያስታውሱ፣

ከዚያም በስፖርት ክንዋኔዎች መካከል ያጣጥቡት እና በትክክል ያስቀምጡት። ከፍተኛ የስኳር መጠን ያላቸው የስፖርት መጠጦችን ያስወግዱ፣ በምትኩ ግን ስፖርትዎን በሚ ጫወቱበት ጊዜ የጥምዎን የሚያረካውን ውሃን ይምረጡ።

ጥሩ የአፍ ጤንነት ወደአጠቃላይ ጥሩ ጤንነት ያመራል

በጉንፋን ወይም በብርድ ምክንያት የታመሙ ልጆችዎ አፋቸው ጤናማ ሆኖ እንዲቆይ እንዴት እንደሚረዱዋቸው!

በታመሙ ጊዜም እንኳን ቢሆን፣ የልጆችዎን የአፍ ጤነት አጠባበቅ ዕለታዊ ተግባርዎን ጠብቀው ያቆዩ።

በቀን ሁለት ጊዜ ይቦርሹ።

ማታ ወይም ጧት ላይ ፍሎስ ያድርጉ።

ሲሻልዎት ብሩሹን ይቀይሩት።

በታመሙ ጊዜ አፍዎ እንዴት ህመም እንደሚሰማው፡

በአፍንጫ የሚረጩ መድኃኒቶች፣ የሳል እና የጉንፋን መድሐኒቶች አፍን ያደርቃሉ።

ትውከት አሲዳማ ስለሆነ ጥርስዎን ሊጎዳ ይችላል።

ከሳልዎ እና ከአፍዎ የሚመጡ ጀርሞች ቀሪውን የሰውነት ክፍልዎን እና ሌሎችንም ጭምር እንዲታመሙ ሊያደርግ ይችላሉ።

ደረቅ አፍን እንዴት መርዳት እንደሚቻል

ብዙ ውሀ ይጠጡ!

ከማስታወክ በኋላ በውሀ ተጉመጥምጠው ይትፉት።

የአፍ ድርቀትን ለመከላከል በክረምት ወቅት ያለውን ደረቅ አየር ለማለዘብ እንዲረዳው የአየር ማርጤቢያ (ሂዩሚዲፋየር) ወይም ቫፖራይዘር ይጠቀሙ።

ልጅዎ የሳል ማስታገሻ ጠብታዎችን ለመውሰድ የደረሰ/ች ከሆነ - ስኳር-አልባ ጠብታዎ (ምሳሌ፣ Xylitol) ተመራጭ እንደሆነ ተመካሪ ነው።

በታመሙ ጊዜ፣ ውሀ ይጠጡ፣ ይጠጡ፣ ይጠጡ!

ውሃ - ልጅ በሰውነቱ ውስጥ በቂ ፈሳሽ እንዲኖረው የሚያደርግ ሲሆን፣ የጥርስ መቦርቦርን የሚያስከትሉ አሲዶችን አጣጥቦ ያስወግዳል። ከዚህ በታች የተመለከቱት መጠጦች በሐኪምዎ የተመከሩ ከሆኑ - በጥርሶች ላይ የሚቀረውን ስኳር ለማጠብ ውሀን በመጠቀም ምክሩን ይከተሉ።

> ፔዲያላይት (Pedialyte) - ፈሳሾችን እና ማዕድናትን ይተካል።
>
> ከስኳር ነጻ የሆኑ የስፖርት መጠጦች ልጆች ጉልበት እንዲጨምሩ ያደርጋሉ።
>
> ዝቅተኛ የስኳር መጠን ጭማቂ በመጠኑ ሊወሰድ/ሊጠጣ ይችላል።

የልጅነት ወቅት የጤና ሁኔታዎች የልጅዎን የአፍ ጤንነት ሊጎዱ ይችላሉ። ልጅዎ ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት የጤና ሁኔታዎች ውስጥ አንዳቸውም ካሉባቸው፣ ሊያስከትል የሚችለው ጉዳቱ ምን ሊሆን እንደሚችል እና ስጋቶችን ለመቀነስ በቤት ውስጥ ምን ማድረግ እንደሚችሉ ለማወቅ የጥርስ ሀኪምዎን፣ የህፃናት ሐኪምዎን ወይም የትምህርት ቤት ነርስዎን ያማክሩ።

> አስማ፣
>
> ኤ.ዲ.ኤች.ዲ (ADHD)
>
> የክሮን በሽታ፣
>
> የሴላይክ በሽታ፣
>
> የስኳር በሽታ
>
> የጨጓራ አሲድ ወደላይ መመለስ፣
>
> የልብ ሁኔታዎች
>
> የአዕምሮ ጤና ሁኔታዎች

ህመም ሲሰማዎት የሚጠቅሙዎት የአፍ ጤንነት ምክሮች

የህመም ስሜት እዬተሰማዎት ቢሆንም እንኳን፣ የዬዕለት-ተዕለት የአፍ ጤንነት አጠባበቅ ተግባርዎን እንደጠበቁ ይቆዩ

የአፍዎን ጤንነትጠብቆ ለማቆዬት የሚረዱዎት ጥቂት የጤና ምክረ-ሀሳቦች እነሁልዎት። መቦረሽ ከመጀመርዎ በፊት ሁልጊዜም እጅዎን ይታጠቡ።

ሁሉንም የአፍዎን ቦታዎች በቀላሉ ሊደርስ በሚችል ለስላሳ-ብሩሽ በቀን ሁለት ጊዜ ይቦርሹ።

> በአሜሪካ የጥርስ ህክምና ባለሙያዎች ማህበር (ADA) ተቀባይነት ያለው ፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና ይጠቀሙ።
>
> ከላይ፣ ከታች፣ ከፊት፣ ከኋላ፣ ከውስጥ እና ከውጫዊው የጥርሶችዎ አካል ሁሉ ይቦርሹ። ድድ እና ጥርስን ልክ አካልን እንደማሻሸት በመሰለ በክብ እንቅስቃሴ ይቦርሹ።
>
> ለአዋቂዎች እና ከ3 ዓመት በላይ ለሆኑ ልጆች፣ ቅንጣት የአተር ፍሬ መጠን ያለው የጥርስ ሳሙና ይጠቀሙ።
>
> ለሁለት ደቂቃዎች ይቦርሹ። ምላስዎን ይቦርሹት።

በቀን አንድ ጊዜ ፍሎስ ያድርጉ። በዬቀኑ ፍሎስ አያደርጉ ከነበረ፣ ይህንኑ ለመጀመር ጊዜው አሁን ነው። በክር ማጽዳት (ፍሎስ ማድረግ) የምግብ ቅሬቶችን እና ጀርሞችን ከጥርሶችዎ መካከል ያጸዳል። እንዴት ፍሎስ እንደሚደረግ ይሄውና፡

> ከ18 እስከ 24 ኢንች የጥርስ መካከል ማጽጃ ክርን ከፍሎስ መያዣው ይጎትቱ።
>
> የክሩን ጫፎች በሌባ-ጣትዎ እና በመሃል ጣትዎ ላይ ይጠምጥሙት።

ፍሎስ ማድረጊያውን ክር በ “ር”/C ቅርጽ በእያንዳንዱ ጥርስ ዙሪያ በማካለል አጥብቀው ይያዙት፣ ከዚያም ክሩን በእያንዳንዱ ጥርስ ክበብ ዙሪያ ወደ ላይ እና ወደ ታች በኩል ለጥቂት ጊዜያት ያንቀሳቅሱት።

ክሩን ይዞ መጠቀም ወይም የሕፃን ጥርሶችን ፍሎስ ማድረግ ላይ ችግር ካጋጠመዎት፣ የፍሎዝ መያዣን መጠቀም ይቻላል።

ከእያንዳንዱ መጠቀም በኋላ ክሩን ወይም ፍሎስ ማድረጊያውን ይጣሉት እና እጅዎን ይታጠቡ።

አፍን መታጠብ ከቫይረስ አይከላከልም፣ ነገር ግን አፍን ጤናማ እንዳይሆን የሚያደርጉ ጀርሞችን ለማጥፋት ይረዳል። ዕድሜያቸው 12 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ በADA በተፈቀደ ፀረ-ተሕዋስያን አፋቸውን ማጠብ (ማለቅለቅ)።

ምክሮች ህመም በተሰማዎ ጊዜ (2)

ጀርሞች እንዳይሰራጩ መከላከል

ከእያንዳንዱ መቦረሽ በኋላ ሙቅ ውሀ በመጠቀም የጥርስ ብሩሽዎን በደንብ ማጠብ።

የጥርስ ብሩሽዎን ካጠቡትና ካለቀለቁት በኋላ፣ ቀጥ አድርገው በማስቀመጥ እንዲደርቅ ያድርጉት። የጥርስ ብሩሹን ከማስቀመጥዎ በፊት በየር አናፍሰው ያዳርቁት። የጥርስ ብሩሽዎ ከሌሎች የቤተስብ አባላት ብሩሽ ጋር እንዳይነካኩ በተናጠል ያስቀምጡ።

ለእያንዳንዱ የቤተሰብ አባል የራሱን የጥርስ ሳሙና እና የፍሎስ መያዣ በመስጠት ጀርሞ ችን ከማሰራጨት ይቆጠቡ።

ታመው ከሆነ - ወይም ከታመሙ -፣ ከህመምዎ ሲሻልዎት የጥርስ ብሩሽዎን ይለውጡ። የጥርስ ብሩሾችን ቢያንስ በየሶስት ወሩ በአዲስ መተካትዎን ያረጋግጡ።

ተለዋጭ የጥርስ ምትኮችን (ለምሳሌ አጣብቆ መያዣዎችን፣ ወይም አርቲፊሺያል ጥርሶ ችን የመሳሰሉትን) ንፁህ ማጽዳት አይርሱ። እነሱንም ይቦርሹዋቸው እና ለማስቀመጥም በጥርስ ህክምና ቢሮዎ የተጠቆመውን ፕሮቶኮል ይከተሉ።

ከእያንዳንዱ መጠቀም በኋላ ፍሎሱን ወይም ፍሎስ ያደረጉበትን ነገር ይጣሉት እና እጅዎን ይታጠቡ።

ፍሎራይድ የታከለበት የካምብሪጅ የቧንቧ ውሀ በመጠ ጣት ሰውነትዎ በቂ ፈሳሽ እንዲኖረው ያድርጉ።

የአፍ ጤንነትዎን ለመጠበቅ በጣም ጥሩው መጠጥ ውሃ ነው። ውሃ መጠጣት ጠናማ ሆነው እንዲ ቆዩ በማድረግ፣ ለአፍዎ እና ለመላ አካልዎ ጠቃሚ ነው። የካምብሪጅ የቧብንቧ ውሀ፣ “መቦርቦርን ለመከላከል የተፈጥሮ ተዋጊ” በመባል የሚታወቀው ፍሎራይድ በውስጡ አለው።

ጠቃሚ ምክሮች ህመም ሲሰማ(3)

ለጥርስ-ጤናማ የሆኑ መቅሰሶች

የስኳር ይዘታቸው ዝቅተኛ የሆኑ እና በጥርስ ላይ የማይላከኩ ጤናማ መቅሰሶችን መጠቀምን ማዘውተር። እርስዎ ወይም ልጅዎ በየቀኑ መቅሰስ የሚበሉበትን የጊዜ መጠን በገደብ ያድርጉ። ቤት ውስጥ መሆን አንድ ጥቅም አለው፤ ከበላችሁ በኋላ ሁል ጊዜ ጥርሳችሁን መቦረሽ ትችላላችሁ!

መወገድ ያለባቸው የጥርስ ችግሮችን የሚያስከትሉ ልማዶች

ለአፍ ጤንነትዎ የማይጠቅሙ አደገኛ ልማዶችን ያስወግዱ፣ ስለሆነም በቫይረስ ያለመያዝ ወይም የማገገም እድልዎን ሊጨምሩ ይችላሉ። እነዚህ አደጋ-አዘል ልማዶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- ቫፒንግ/ኤሌክትሮኒክ-ሲጋራዎች/ጁሊንግ፣
- አልኮሆል መጠጥን አላግባብ መጠቀም
- ትምባሆ ማጨስ፣
- መድሀኒቶችን ያለአግባብ መጠቀም

ቋሚ (ነባር) የጤና ጉድለት ላለባቸው ሰዎች የሚሆኑ ልዩ አቀራረቦች

መሰረታዊ የጤና ችግር ላለባቸው እና ለድድ በሽታ ከፍተኛ ተጋላጭ ለሆኑ ሰዎች፣ በጣም ጥንቃቄ የተሞላበት የቤት ውስጥ የጥርስ ህክምና እጅግ አስፈላጊ ነው። እነዚህ ሁኔታዎች የስኳር በሽታ፣ የልብ ሕመም፣ አስማ እና ሰውነት በሽታን የመከላከል አቅምን/ስርዓትን ሊጎዱ የሚችሉ ናቸው። እነዚህ ሕመሞች ያሉባቸው ሰዎች ለኮቪድ-19 ከባድ ሕመም ከፍተኛ ተጋላጭ ናቸው።

ለጥርስ ህክምና አቅራቢዎ ቢሮ ይደውሉ

የጥርስ ድንገተኛ ችግር እንዳለብዎ ከተሰማዎት ወዲያውኑ ለጥርስ ህክምና ቢሮው ይደውሉ፣ ከዚያ እነሱም ስለተሻለ ህክምና ምክር ይሰጡዎታል።

ስፖርት በምትጫወቱበት ጊዜ የአፍ መጠበቂያ መልበስ

የአፍ መጠበቂያ እንደ ላስቲክ አይነት መከላከያ መሳሪያ ሲሆን ከላይ ባሉት ጥርሶች ላይ የሚገጣጠም እና በጥርሶች፣ ከንፈሮች፣ በጉንጭ እና ምላስ ላይ ጉዳት እንዳይደርስ ለመከላከል ይረዳል። ስፖርትን በምትጫወቱበት ጊዜ የአፍ መጠበቂያን መልበስ የጥርስ ማጣትትን ለመከላከል ይረዳል፣ እንዲሁም የመንጋጋ ስብራት እና/ወይም የራስ ቅል መፈንከት ወይም የራስ መበጥበጥ አደጋን እና ብርቱ ስቃይን ሊቀንስ ይችላል።

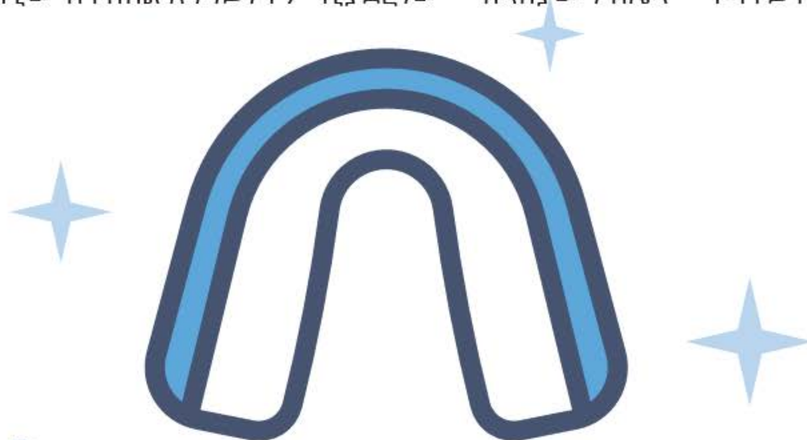
በስፖርት እንቅስቃሴ ውስጥ ለሚሳተፉ ሁሉ የአፍ መጠበቂያዎችን መጠቀም በጥብቅ ይመከራል፣ ምክንያቱም በመንጋጭላ፣ በጥርስ፣ ወይም በአናት/ጭንቅላት ላይ የሚ ደርሱ የመጎዳት አደጋዎች ሊያግጥሙ ስለሚችሉ። የአሜሪካ የጥርስ ህክምና ማህበር በልክ-የተበጀ ተስማሚ የአፍ መጠበቂያዎችን መጠቀምን ይደግፋል። የበለጠ ለማዎቅ ለጥርስ ሀኪምዎ ይደውሉ።

የአፍ መጠበቂያችሁን በጥንቃቄ ያዙ

ከእያንዳንዱ መጠቀም በፊት እና በኋላ የአፍ መጠበቂያዎች በቀዝቃዛ ውሀና በሳሙና ወይም በፀረ-ባክቴሪያ የአፍ ማጠቢያ መታጠብ አለባቸው። ማዳረቅ/ማድረቅ።

የአፍ መከላከያዎች በጠንካራ የፕላስቲክ እቃዎች ውስጥ መቀመጥ አለባቸው፣ ይህ ማስቀመጫም እንዲሁ ማጸዳት አለበት።

በተቀደደ ጊዜ ወይም የመንጋጋ መጠን ወይም የጥርስ አቀማመጥ ሲለዋወጥ ጠባቂው በትክክል እንዳይገጥም ሲያደርገው መከላከያውን በሌላ መተካትይተኩ።



ለማንኛውም ስጋት/ጉዳይ ለጥርስ ህክምና አቅራቢዎ ቢሮ ለመደወል አያመንቱ።

የተርቆረጠ ወይም የተነከሰ ምላስ፣ ከንፈር ወይም ጉንጭ፡በመጀመሪያ፣ አካባቢውን ቀስ ብሎ በውሀ ማጽዳት። ከዚያም እብጠትን ለመቆጣጠር እና ለመቀነስ እንዲረዳ በተ ጎዳው አካባቢ ላይ ቀዝቃዛ ነገር ጭምቅ አድርጎ መያዝ። ቦታው እየደማ ከሆነ ንጹህ የጎዝ ወይም የጨርቅ ቁራጭ በመጠቀም በለስላሳው ቀስ አድርጎ ተጭኖ መያዝ።

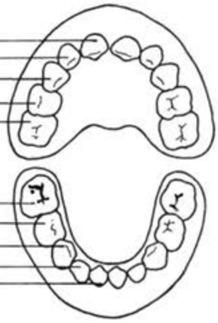
የፈለሰ / የተነቀለ የልጅነት ጥርስ ለጥርስ ህክምና አቅራቢዎ ቢሮ መደወል አስፈላጊ ሊሆን ይችላል። የፈለሰው/የተነቀለው ጥርስ ሙሉ በሙሉ መውጣቱን ማረጋገጥ እንዲችሉ እሱን ማስቀመጥ እና ወደ ቀጠሮዎ ሲመጡ ይዘውት መምጣት ጠቃሚ ነው።

የፈለሰ / የተነቀለ ቋሚ ጥርስልጅዎ አንድ ወይም ከዚያ በላይ ቋሚ ጥርሶቹ ከፈለሱ በት፣ ይህ ድንገተኛ የጥርስ ህክምና ተብሎ የሚወሰድ ነው። ጥርሱን ማግኘት ከቻሉ፣ በዘውዱ በኩል ብቻ ይያዙት እና ሥሩን ከመንካት ይቆጠቡ። ጥርሱን ለማስታወስ በጣም አስፈላጊው ነገር ጥርሱ እርጥብ መሆን አለበት። ከዚያም ወዲያውኑ ወደጥርስ ሀኪምዎ ይሂዱ።

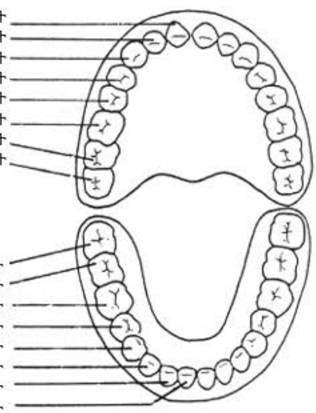
የጥርስ እባጭ / ምርቀዛ የጥርስ እባጭ በጣም የሚያሠቃይ ምርቀዛ/ኢንፌክሽን ሲሆን ይህም በጥርስ ሥር ውስጥ የሚፈጠር ነው። የመግል ኪስ ይፈጥራል፣ ካልታከመ ለተለያዩ የጤና ችግሮች ሊዳርግ ይችላል፣ ለጥርስ ህክምና አቅራቢዎ ቢሮ ይደውሉ።

የጠፉ ወይም የላሉ ሙሌቶች፡ ልጅዎ የጥርስ ሙሌት ካለው፣ እነዚህ ሙሌቶች ላተው ሊፈቱ፣ ሊበታተኑ ወይም ሙሉ ለሙሉ ሊጠፉ ይችላሉ። ይህ ሁኔታ ከተከሰተ ወዲያውኑ ለጥርስ ሀኪምዎ ይደውሉ። የጥርስ ሙሌት በማንኛውም ጊዜ ከነበረበት የመጀመሪያው ቦታው ሊሸጋሸግ ይችላል፣ ከስሩ ያለውን መከላከያ ያልተደረገለት ጥርስን ያጋልጣል። ይህ በተጎዳው አካባቢ ያለውን ጥርስ ከፍተኛ የመሰቅጠጥ ስሜት እንዲያስክትልበት ያደርገ ዋል። ሙሌቱን በተቻለ ፍጥነት መተካት አስፈላጊ ነው።

ጥርሶች ከመጀመሪያ (የሕጻንነት) ጥርስ ወደ አዋቂ ጥርሶች ሲቀየሩ ይከታተሉ



የላይኛው ጥርሶች	ጥርስ ማብቀል	የመለመሪያ ጥርስ መንቀል
የፊት ጥርስ	7½ ወር	7½ ዓመት
የጎን ጥርሶች	9 ወር	8 ዓመት
ሹሌ / ቀንጣጤ	18 ወር	11½ ዓመት
የመጀመሪያ የመንጋጋ ጥርስ	14 ወር	10½ ዓመት
ሁለተኛ መንጋጋ	24 ወር	10½ ዓመት
የታችኛው ጥርሶች	**ጥርስ ማብቀል**	**የመጀመሪያ ጥርስ መንቀል**
ሁለተኛ መንጋጋ	20 ወር	11 ዓመት
የመጀመሪያ የመንጋጋ ጥርስ	12 ወር	10 ዓመት
ሹሌ / ቀንጣጤ	16 ወር	9½ ዓመት
የጎን ጥርሶች	7 ወር	7 ዓመት
የፊት መሀል ጥርስ	6 ወር	6 ዓመት



የእያንዳንዱ ልጅ እድገት የተለዬ ነው፣ የጥርስ ማብቀል ሂደቱም እዲሁ ሊለያይ ይችላል።

ጥርስ ማብቀል: በአፍ ውስጥ ማደግ

ጥርስ መንቀል: ጥርስን ማስወገድ

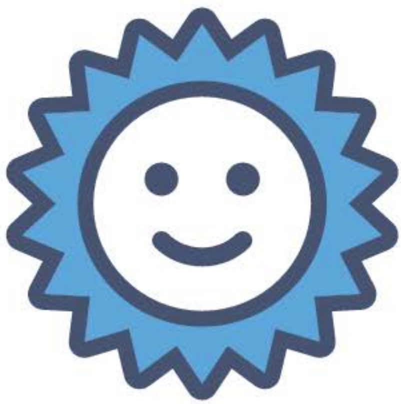
የአዕምሮ ጤና ሲባባስ የአፍ ጤናም እንዲሁ ይባባሳል።

በግዴለሽነት የሚታለፍ የየዕለት የጥርስ ክብካቤ፣ የሚከተሉትን ሊያስከትል ይችላል:

- የጥርስ መበስበስ፣ የአፍ ኢንፌክሽን፣ እና ህመም
- በአስከፊ የአፍ ገጽታ ምክንያት የራስን ማንነት ዝቅ አድርጎ የማየት አባዜ፣
- ከአፍ መድረቅ የሚመጣ ምቾት የማጣት ሁኔታ።

በጥርሳችን ወይም በአፋችን ላይ ጉዳት ሊያደርስ የሚችል ነገር ምንድን ነው?

- ከፍተኛ ስኳር ያለባቸው ምግቦች፣
- አሲዳዊ (ኮምጣጣ) ምግቦች፣
- እና አልኮል መጠጣት
- የትምባሆ/የቬፐ ወይም የሀሺሽ (የማሪዋና/አረም) ማጨሺያ ብዕርመሰል ቱቦዎች፣
- የባህሪ ማከሚያ መድሃኒቶች፣
- በአፍንጫ ቀዳዳ የሚረጭ፣ በማሽተት መልክ ወደውስጥ የሚተነፈስ/የሚሽተት ነገር፣ የጉንፋን መድሀኒት፣
- ትውከት፣
- ህገወጥ መድሀኒቶች



የአዕምሮ ጤና ማሽቆልቆል ካጋጠመ፣ በዬዕለቱ የመቦረሽ ተለምዶዎን መቀጠልን ሁል ጊዜም ያስታውሱ።

ጥሩ የአፍ ጤንነት ወደጥሩ አጠቃላይ ጤንነት ያመራል።

የአፍ ጤናን የሚመለከቱ ግብዓቶች/መረጃዎችና መገልገያ ሀብቶች

ለክምብሪጅ ልጆች የጥርስ ጤና አገልግሎት በትምህርት ቤቶች ውስጥ ይገኛሉ

ሀርቫርድ የጥርስ ህክምና ትምህርት ቤት/
Harvard School of Dental Medicine
(617) 432-1434
188 Longwood Ave, Boston, MA 02115

ተፍትስ ዩኒቨርሲቲ የጥርስ ህክምና ት/ቤት /
Tufts University School of Dental Medicine
(617) 636-6828
1 Kneeland St, Boston, MA 02111

ሀንሪ ጎድማን የጥርስ ህክምና ት/ቤት /
Henry M. Goldman School of Dental Medicine
(617) 638-4700
100 E Newton St, Boston, MA 02118

ፎርሳይዝ የጥርስ ንጽህና ት/ቤት /
Forsyth School for Dental Hygiene
(617)278-2700 (Cleanings and Radiographs only)
179 Longwood Avenue, Boston, MA

የሰፊው ሕዝብ ጤና የጥርስ ህክምና መድህን/ኢንሹራንስ /
Mass Health Dental Insurance

ካምብሪጅ ውስጥ በስቴት የህፃናት ጤና መድህን ፕሮግራሞች (CHIP) እና በሜዲከኤይድ (Medicaid) ውስጥ የሚሳተፉ የአካባቢ የጥርስ ሐኪሞችን ለማግኘት፡ InsureKidsNow.gov ወይም 1-877-KIDS-NOW

CHA የጤና መድህን ረዳት ቢሮ /
CHA Health Insurance Assistance Office
(617) 665-1100

የማህበረሰብ የጤና ማዕከሎች

የጥርስ ህክምና ክሊኒኮች ያሏቸው **አካባቢያዊ የማህበረሰብ የጤና ማዕከሎችን** ለማፈላለግና ማግኘት፣ ይህን አገናኝ ይጎብኙ፡
http://www.massleague.org/findahealthcenter/

ዊንዘር መነገድ የጥርስ ክሊኒክ / Windsor Street Dental Clinic

(617) 665-3990
ካምብሪጅ የጤና ህብረት፣ ዊንዘር መንገድ የጤና ማዕከል / Cambridge Health Alliance Windsor Street Health Center 119 Windsor St. Cambridge, MA 02139

የአፍና ጥርስ ጤና ግንዛቤ

ለልጅዎ ስለአፍ **ጤና ምክረሀሳቦች** የበለጠ ለማወቅ፣ የሚከተሉት ድረ-ገጾችን ይጎብኙ:

የአሜሪካ የሕፃናት ጥርስ ሐኪሞች አካዳሚ / America's Academy of Pediatric Dentists http://www.mychildrensteeth.org

የአሜሪካ የጥርስ ሀኪሞች ማህበር / American Dental Association MouthHealthy https://www.mouthhealthy.org

የግንኙነት መረጃ

የልጅዎን የጥርስ ጤና በተመለከተ ማንኛውም ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት፣ እባክዎ የCPHDውን ካምብሪጅ የጤና ፈገግታዎች ፕሮግራምን ያነጋግሩ።

ኢሜይል: healthysmiles@cambridgepublichealth.org
ስልክ: (617) 665-3818

የፕሮግራም ግብዓቶች /መረጃዎችና ሀብቶች

ካምብሪጅ የህዝብ ጤና ድረ-ገጽ፡

https://www.cambridgepublichealth.org/divisions/oral-health/

ኢንስታግራም / Instagram:

@CambridgeHealthySmiles

https://www.instagram.com/cambridgehealthysmiles/

የትምህርት ቤት ማስታወቂያ/ሪፖርት

ፕሮግራማችን በCPS የወላጆች ኢሜይል በኩል በተላከው በካምብሪጅ የህዝብ ትምህርት ቤቶች የትምህርት ቤት ማስታወቂያ ውስጥ ተመልክቷል።

Oral Health Education for School-Aged Children

English

Educación sobre salud oral para niños en edad escolar.

Español

Edikasyon sou Sante Bouch pou Timoun ki Gen Laj pou Ale Lekòl

Kreyòl Ayisyen

Educação em Saúde Oral para Crianças em Idade Escolar

Português

“ጤናማ ጥርሶች፣ ጤናማ እርስዎ!”

ቀጣይ ጥያቄዎች ካሉዎት፣ እባክዎ ያግኙን፡

ካምብሪጅ የጤናማ ፈገግታዎች ፕሮግራም

በካምብሪጅ የሕዝብ ትምህርት ቤቶች፣ የአፍ/ጥርስ ጤና ፕሮግራም፡

ስልክ: 617-665-3818 | healthysmiles@cambridgepublichealth.org

Cambridge Public Health Department

CAMBRIDGE Healthy Smiles