



کندولي

سوروي "کندولي" د خولي يوه عامه ناروغي ده او په نړۍ کې تر ټولو عامه او غېرساري ناروغي ده. د ناروغي د ټولو اوسېدونکو 70%* چې عمر يې 18 کاله وي، يو يا ډېر غاښونه يې کندولي لري.

(غاښونه له درې پورونو څخه جوړ شوي دي: مينا، عاج او پالپ (عصب).

کندولي هغه وخت را منځته کېږي چې کله باکټريايي د ډېر وخت لپاره په غاښونو کې پاتې شي. کله چې موږ پوره لرونکي خواړه خوړو يا ځېناک څېو، نو زموږ د غاښونو پر سطحه يو باکټريايي بايو فيلم (پلاک) را منځته کېږي. باکټريا اسيد جوړوي چې د غاښونو مينا په پرلپسې توګه کمزوري کوي. په نهايت کې کېدای شي چې د غاښ مينا ولوېږي او په غاښونو کې کندولي جوړ شي.

له کندوليو څخه څنګه مخنيوی وکړو؟

تر ټولو مهم کار چې تاسو د غاښونو د روغ ساتلو لپاره ترسره کولای شئ هغه دا دی چې خپل غاښونه هر سهار او ماښام له فلورايد لرونکي د غاښونو کریم سره برس کړئ (له سهارنۍ څخه وروسته او له ویده کېدو څخه لږ د مخه). د غاښونو له برس کولو څخه موخه د باکټريايو لري کول دي چې له کندوليو سره مرسته کولای شي. فلورايد لرونکي کریم کولای شي ستاسو غاښونه د کندوليو پر وړاندې مقاوم کړي. د دې لپاره چې ستاسو غاښونه له فلورايد کریم څخه غوره شوني ګټه پورته کړي، تاسو نښايږه خپله خوله په فلورايد له برس کولو څخه وروسته په اوبو ګڼګال کړئ او له برس کولو څخه وروسته تر يوه ساعت پورې خوراک او ځېناک مه کوئ. بيا تاسو فلورايد ته وخت ورکوئ تر څو کار وکړي او ستاسو غاښونه ښه وساتي! ستاسو د غاښونو ډاکټر يا د حفظ الصحي مسوول ځينې وخت سپارښتنه کوي چې هره ورځ د غاښونو تار يا د غاښونو د منځ برس وکاروئ تر څو د غاښونو منځونه پاک کړئ. پر دې سربېره که چېرته تاسو د غاښونو د کندوليو له لور خطر سره مخ یاست، نو د اضافي فلورايد د کارولو سپارښتنه درته کېږي. په دې کې د فلورايد ټابليټ يا محلول شامل دي. په ورځ کې په دوه ځلي برس کولو سربېره، هغه لارې چې ستاسو په خوله کې دي هم د کندولو پر وړاندې ستاسو د دفاعي ميکانيزم په توګه مرسته کوي. د دې لپاره چې خپل غاښونه ښه خوندي کړئ، لارې د هرو خوړو تر منځ يو څه وخت ته اړتيا لري تر څو کار وکړي. که چېرته تاسو په پرلپسې توګه شکر لرونکي څه وخورئ يا وڅښئ، نو لارې به کم فرصت ولري تر څو ستاسو غاښونه د کندوليو پر وړاندې خوندي کړي. کله چې تاسو تېري یاست نو په منظم ډول د خواړو او ځېناک لرل د غاښونو په ښې روغتيا کې مرسته کوي! بيا تاسو مرسته کوئ تر څو خپلې خولې ته د کار کولو ښه وضعیت ورکړئ تر چې په غاښونو کې مو له کندوليو څخه مخنيوی وشي.

له ماشومانو سره بايد د غاښونو په برس کولو کې تر هغې مرسته وشي چې هغوی يې په خپله ښه برس کول زده کړي. دا له ماشوم څخه تر بله توپير کوي، مګر سپارښتنه کېږي چې تر 10 کلنۍ پورې له هغوی سره مرسته وشي.

د کندوليو درملنه څنګه کېږي؟

په لومړنيو پړاوونو کې د غاښونو کندولي په اسانۍ سره د ښه پاکولو او فلورايد په وسيله معالجه کېدای شي. په ورځ کې لږ تر لږه دوه ځلي د غاښونو په فلورايد لرونکي کریم سره په بشپړه توګه د غاښونو مينځل او د فلورايد بشپړوونکو کارول (ټابليټ يا محلول) کولای شي د کندوليو بريد ودروي. ستاسو د غاښونو ډاکټر يا د غاښونو د حفظ الصحي مسوول کولای شي په دې اړه ښه مشوره درکړي. هغوی همدارنګه کولای شي چې د متمرکز فلورايد په وسيله ستاسو د غاښونو په برس کولو سره د فلورايد اضافي درملنه درکړي. که چېرته تاسو ژر د کندوليو مخنيوی وکړئ، نو اړ به نشئ چې له ډکولو سره يې بيا ترميم کړئ. کله چې د غاښونو کندولي د غاښونو له مينا څخه تېر شي، نو غاښ بايد له ډکولو سره بيا ځلي ترميم شي تر څو د کندوليو د ودې مخنيوی وشي. دغه ډول د کندوليو بريد يوازې په ښه پاکولو او فلورايد سره نشي درول کېدای، بلکې بايد د غاښونو ډاکټر يې درملنه وکړي. د غاښونو ډاکټر د غاښ هغه برخه لري کوي چې خرابه شوې وي، بيا سوري په ډکولو سره بندوي. د ډکولو ماده سپينه ماده ده چې د غاښ په هغه برخه کې ځای پر ځای کېږي کومه چې بايد لري کړای شي. په ځينو سختو حالاتو کې کېدای شي چې تاج ته هم اړتيا وي. که چېرته تاسو ترميم شوی غاښ هره ورځ ښه پاک نکړئ، نو کېدای شي چې دغه ترميم شوی غاښ هم سوري شي. که چېرته د کندوليو بريد ژور شي او پلپ (عصب) ت ورسپړي، نو کېدای شي چې د رېښې ډکولو ته اړتيا پېښه شي.

د خولي د روغتيا ښه عادتونه

خپل غاښونه په ورځ کې دوه ځلي په فلورايد لرونکي د غاښونو په کریم برس کړئ •

د غاښونو منځ مو هره ورځ پاک کړئ •

که د فلوراید بشپړوونکي درته توصیه شول، نو و يې کاروئ •

د خواړو د وختونو تر منځ د ناشتاو له خوړلو څخه ډډه وکړئ • کله چې تېري شوی اوبه وڅښئ •

که تاسو کومه پوښتنه لرئ، نو د غاښونو له ډاکټر يا د حفظ الصحي له مسوول څخه يې وپوښئ •

که تاسو نورو معلوماتو ته اړتيا لرئ، نو خپل نږدې د غاښونو د عامې روغتيا له کينیک سره اړیکه ونیسئ

(څخه اخیستل شوی ssb.no له 2019 څخه سلنه - له *)