



پیریودونتیس

پیریودونتیس یوه اوردمهاله التهابي نارغي ده چې کېدای شي د غابونو په شا و خوا نسجونو کې را منځته شي.

روغي ژامې ګلابي رنگ لري او ستاسو غابونه کلک نیسي. ستاسو ژامې به د غابونو په برس کولو او د خولي په پاک ساتلو سره روغي پاتې شي. نږدې ټول د ژوند په اوږدو کې د ژامو د التهاب یا عفونت په ځینو ډولونو اخته کېږي. دا د بدن لار ده تر څو تاسو ته ووايي چې پلک/باکتریا شا ته پاتې ده او ستاسو د غابونو پاکولو ته باید وده ورکړل شي.

د ووریو التهابونه څه شی دي؟

د ووریو التهاب هغه وخت را منځته کېږي چې د باکتریاوو پوښن چې هره ورځ را منځته کېږي (پلک) هغه پورته نکړای شي (د بېلي په توګه غابونه برس نشي). د ووریو التهابونه هغه وخت په ژامو کې د لیدلو وړ دي چې کله د ووریو هغه کرښه چېرته چې غابن له ووری سره وصلېږي، سره شي او وپرسېږي او کله چې تاسو خپل غابونه برس کوئ یا تار پکې وهي، نو په اسانۍ سره ویني کېږي. د دې لپاره چې د ووریو له التهابونو څخه مخنیوی وکړو، دا مهمه ده چې خپل غابونه سهار او د شپې مهال ښه برس کړئ او د غابونو د روغتیا ښه عادتونه ولرئ. د دې کار ترسره کول له مور سره مرسته کوي تر څو ډاډ حاصل کړو چې باکتریايي پوښ زموږ پر غابونو نه پاتې کېږي. د ووریو التهاب یو بېرته را ستنېدونکی حالت دی او له ښه پاکولو سره له منځه ځي. که چېرته باکتریايي پوښ په خوله کې پریښودل شي لري نکړای شي، نو کېدای شي چې د وخت په تېرېدو سره منگ شي او په رسوب بدل شي. منگ را رسوب پر سطحه یو څه کلک وي او د دې امکان شته چې ډېرې باکتریاوې په غابونو پورې کلکې شي او باکتریايي پوښ به نور هم وده وکړي. منگ په غابونو پورې کلک نیښي او په برس کولو سره نه لري کېږي. تارتار باید د غابونو د حفظ الصحي د متخصص یا غابونو ډاکتر له لوري لري کړای شي.

پیریودونتیس څه شی دي؟

پیریودونتیس د ژامو یوه ناروغي ده چې د ژامو په پاکونو کې د باکتریا او منگ په را ټولېدو سره منځته راځي، چې د وخت په تېرېدو سره د غابن او د ژامې د هډوکي په نښلېدو کې د ستونزې لامل کېږي. کله چې باکتریا یا منگ په غابونو کې پاتې شي او نښکته د ژامو پاکت ته حرکت کوي، نو کېدای شي چې د ژامې د هډوکي د خرابېدو لامل شي. کېدای شي ستاسو له خبرېدو پرته دا کار وشي. کله چې تاسو پیریودونتیس لرئ، دا مهمه ده چې ډاډ من کړئ تاسو خپل غابونه ښه پاکوئ او تاسو د خپل غابونو د ډاکتر/حفظ الصحي د مسوول له لوري له نږدې څارل کېږئ. په دې توګه، تاسو کولای شئ د ناروغي پرمختګ ټکنی کړئ او د ژامې د هډوکي او غابن له لاسه ورکولو مخنیوی وکړئ. د غابونو له ډاکتر او د غابونو د حفظ الصحي له مسوول سره د درملني موخه دا ده چې هغوی به تاسو ته هغه وسایل درکړي کومو ته چې تاسو د غابونو د ناروغي د پرمختګ د مخنیوي او د غابن د له لاسه ورکولو د مخنیوي لپاره اړتیا لرئ.

څنګه کولای شو چې د پیریودونتیس مخنیوی وکړو؟

د خولي ښه حفظ الصحه د دې لپاره مهمه ده چې په بریالیتوب سره ثابت کړو یا د پیریودونتیس له نور پرمختګ څخه مخنیوی وکړو. په کور کې منځم پاکول لکه په ورځ کې 2 تر 3 ځله لږ تر لږه د 2 دقیقو لپاره د غابونو برس کول او د غابونو د منځ د برس کارول د پیریودونتیس د لا ډېر پرمختګ په مخنیوي کې مهم دی. ځینې د ژوند طرز عادتونه یا ناروغي کولای شي پر پیریودونتیس اغېز وکړي یا د دې برعکس، لکه سګرټ څکول یا ناکنټرول شوي دیاپېټس. له همدې امله مهمه ده چې د پیریودونتیس درملنه وکړو تر څو ناروغي ستاسو پر عمومي روغتیا منفي اغېزه ونکړي. د پیریودونتیس د پرمختګ د ثابتولو لپاره مهمه ده چې خپل ځان وهڅوئ تر څو سګرټ و نه څکوئ. سګرټ څکول کولای شي په ژامو کې د ویني جریان ټکنی کړي له همدې امله ده چې ځینې وختونه کېدای شي سګرټیان د ژامو التهاب ژر تشخیص نکړي. دا چې تاسو څه کولای شئ په دې اړه د خپلو غابونو له ډاکتر یا د غابونو د حفظ الصحي له مسوول سره خبرې وکړئ. هغوی همدارنګه کولای شي تاسو ته وښيي چې تاسو څنګه کولای شئ د غابونو له برس کولو څخه غوره پایله ترلاسه کړئ.

د پیریودونتیس درملنه څنګه کېږي؟

د پیریودونتیس درملنه د غابونو د حفظ الصحي د متخصص، د غابونو د ډاکتر یا متخصص له لوري د شدت کچې ته په کتو سره یا ستاسو د درملني د پلان له مخې کېږي. لومړنی کار چې د غابونو متخصص به یې وکړي هغه دا دی چې ناروغ ته ښه معلومات ورکړي، د هغوی روغتیا او عادتونه ته یوه بشپړه کتنه وکړي او روزنه ورکړي چې څنګه کولای شي په کور کې پر غابونو ښه پاملرنه وکړي. د

ناروغی د لامل درملنه باید وشي. که چیرته ژامی روغی وساتل شي او پلک/ منگ په منظم ډول لری کرای شي، نو شوني ده چې د پیروډونټیټس له پرمختگ څخه مخنیوی وشي. دا به شوني وي چې له ناروغی څخه مخنیوی وکړو. د ځینو ناروغانو په غابونو کې کېدای شي چې په اسانۍ سره منگ جوړ شي، په خانگري توگه هغه کسان چې سگرت ځکوي. که چیرته ناروغ د درملني کورس تعقیب کړي او خپل غابونه په منځم ډول پاک کړي، نو له مخکې خبرېدل به د ناروغی لپاره ښه وي. مگر په ځینو مواردو کې کېدای شي د پیروډونټیټس د درملني لپاره کمزوري وړاندوینې موجودې وي. اړتیا ده چې د غابونو متخصص او تاسو دواړه پیروډونټیټس ښه تعقیب کړئ. د پاکولو/ چپکولو لپاره به منظمې لیدني تنظیم شي او په ځینو مواردو کې به نورو اقداماتو ته هم اړتیا وي. که داسې وي، نو ستاسو د غابونو د حفظ الصحی مسول، د غابونو ډاکتر یا متخصص به تاسو ته ووايي او لارښوونه به درته وکړي چې وړاندې څه وکړئ. ستاسو د غابونو متخصص همدارنگه کولای شي چې د لگښتونو په اټکلولو کې مرسته وکړي او تاسو کولای شئ په گډه یو د درملني پلان جوړ کړئ

بیرته اداینې

په ناروی کې د ملي بیمې د قانون 6 څپرکی تاسو ته اجازه درکوي تر څو ”د حاشیه یې پیروډونټیټس له درملني او پیري امپلانټیټس” او ”که چیرته مو د شدید حاشیه یې پیروډونټیټس په پایله کې غابن له لاسه ورکړی وي، له پیاوړي کولو” څخه گټه واخلي. د کاروونکي فیسونه د دي درملني لپاره ”د روغتیايي خدمتونو لپاره د استثنای په کارت کې” شامل دي. که تاسو کومه پوښتنه لرئ، نو خپل د غابونو د حفظ الصحی له مسول یا د غابونو له ډاکتر څخه یې مطرح کړئ

د پاکولو لپاره وړاندیزونه

- هره ورځ د غابونو د منځونو پاکول، د بېلگې په توگه د غابونو د منځونو برس
- له یوه ښه تخنیک څخه په استفادې مو غابونه په الکترونیکی یا عادي برس پاک کړئ
- په ورځ کې مو غابونه 2 تر 3 ځلي او هر ځل د لږ تر لږه 2 دقیقو لپاره پاک کړئ