



Kilorbûna diranan

Kilorbûn an jî "kûnbûn" nexweşiya herî zêde ya devê ye û di cîhanê de nexweşiya herî zêde ya neguhêrbar e. Ji sedî 70 * ê hemû kesên 18 salî yê Norwecî an jî êk an zêdetir ji diranên wan kilor bûne.

Diran ji sê tebeqeyan pêk tê :mîna, aç û kakil (dema).

Dema ku bakterî bo demeke dirêj li ser didanan dimînin, kilorbûn çêdibe. Dema ku em xwarinên şeker an vexwarinê bixwin an vexwin, li ser rûyê didanan tebeqeke bakteriyayî dikare pêk were. Bakteriya asîdê pêk tîne, ku mîna ya li ser diranan qelstir û lawaztir dike. Di dawiyê de dibe ku mîna bişike û qulên di diranê de pêk bînin.

Çawa pêşî li kilorbûnê bigirim?

Tiştê herî girîng ku hûn dikarin bikin da ku diranên xwe saxlem bihêlin ew e ku hûn her sibeh û her şev diranên xwe bi macûba diranan ya fluoride (piştî taştê û tenê berî ku biçin razanê) bişon. Armanca şûştina diranan ew e ku bakteriyên ku dikarin kilorbûnê dirust bikin, bihên jinavbirin. Macûna diranan a fluoride ji bo bihêzkirina diranên te li dijî kilorbûnê alîkar dibe. Ji bo ku diranên we bi başî ji macûna diranan a fluoride qezanc bikin, divê hûn piştî firçekirinê devê xwe bi avê neşon û heya derbasbûma saetekê xwarinê nexwen û venexwin.. Hingê hûn dem ji fluoride re didin da ku karê xwe bike û didanên we baş biparêze!

Dixtorê diranan an jî hijînistê diranan jî gelek caran pêşniyar dike ku hûn rojane firçeyên navdiranan bikar bînin, ji bo paqijkirina navbera didanan. Wekî din, karanîna fluoride zêde tê pêşniyar kirin heke we rîska zêde ya kilorbûnê hebe. Ev jî bikaranîna tabletên an şûştina dev bi wê madeyê li xwe digre.

Ji bilî şûştina diranan 2 caran di rojê de, ava devê te jî weke bergirî li dijî kilorbûnê di be alîkar. Ji bo ku didanên we baş bên parastin, ava devî di navbera danên xwarinê de hewcedarî bi demeke diyarkirî heye da ku karê xwe bike. Eger hûn berdewam tiştêkî şeker bixwin û vexwin, ava devî dê derfeteke kêmtir hebe bo parastina diranên te li dijî kilorbûnê. Ji ber vê yekê, xwarina rekûpêk û vexwarina avê li dema têhnîbûnê di be sedama tenduristiya diranan! Hûn wê hingê ji bo pêşî lêgirtina çalên di didanên xwe de şertên baş ên xebatê bidin devê xwe.

Divê alîkariya zarokan ji bo şûştina didanan were kirin heta ku ew fêr bibin bi xwe baş diranên xwe bişon. Ev yek ji zarokekî bo yeke din di guhere, lê alîkarîkirina wan heta derdora 10 salî tê pêşniyarkirin.

Kilorbûn çawa tê çaresekirin?

Di merheleya destpêkê de zirarên kilorbûnê bi paqijkirina baş û flouridê di kare bi hêsanî were çareserkirin. Şûştina diranan rojê herî kêr du caran bi macûna fluoride û wergirtina tabletên fluoride (tablet an jî derman) dikare kilorbûnê rawestîne. Dixtorê te ê diranan dikare li ser vê yekê şîreteke baş bide te. Her wiha ew dikarin tedawiya fluoride a zêdetir bidin te bi rêya şûştina diranên te bi fluoride ê peytkirî. Eger tu bikarî pêşî li kilorbûnê bigirî, dê hece ne be ku tu bi rêya pîrkirinê diranê xwe çareser bikî.

Piştî ku kilorbûn mînayê derbas dike, divê diran bi tijîkirinê were tamîrkirin da ku pêşveçûna kilorbûnê rawestîne. Kilorbûn tenê bi paqijkirin û fluoride ê bi başî nahê rawestandî, divê ji aliyê dixtorê diranan ve bên dermankirin. Dixtor beşa diranê ku xera bûye ji holê radike û dûre çalên diran tijî dike. Materyala tijîkirinê, materyaleke spî ye ku cihê wan parçeyên diranê digire yê ku hatine derxistin. Di rewşên xiraptir de de dibe ku tacek jî pêwîst be.

Diranên tamîrkirî jî dikare kun bibin, eger tu her roj baş paqij nekî. Eger kilorbûn kûr bibe û bikeve nav kakila diran, dibe ku tijîkirina kokê pêwîst be.

Tenduristiya devkî ya baş

- Rojê du caran diranên xwe bi macûna fluoride bişon
- Her roj di navbera didanan de paqij bikin
- Heke ji bo we tê pêşniyar kirin tablêtên fluoride bikar bînin
- Di navbera danên xwarinê de xwarina din nexon.
- Dema têhnî bûy, avê vexwe.
- Her tim ji dixtorê xwe bipirse eger pirsên te hene.

(* Ji sedî 2019 - ji ssb.no girtin) .