

# ሓበሬታ አብ ቤትኩም ክትገብርዎ ዘለኩም ናይ ኣፍ ጽርዖት። Tipps für die richtige Mundhygiene zu Hause



- 1 መዓልታዊ ክልተ ግዜ (ንጉሆን ምሽትን) ንክልተ ክሳብ ሰለስተ ደቂቕ ስንኹም ተሓጸቡ። ነቲ ኣብ መንጎ ኣስናንኩም ዘሎ ቦት ከኣ ብቐጢን ናይ ፕላስቲክ ፈትሊ ኣጽርይዎ።
- 2 ናይ ስነ ጽርዖት ምክልኻል፣ ካብ መጀምርታ ስነ ክቦቅል ክሎ ይጀምር። ንቆልዑ ዝኸውን ፍሉይ መተሓጻጸቢ ናይ ስነ ቀጢንን ልስሉስን ከምኡውን (ኮልጌት) ኣሎ።
- 3 ንቆልዑ ምሕጻብ ስነ 1ይ. ብዝሕይኹሉ ክፍሊ 2ይ. ብቕድሚት ዘሎ 3ይ. ብውሽጢ ብዘሎን ብቕደም ተኸተል ክመሃርዎ ኣለዎም (ዓብይቲውን ከምኡ ጌርኩም ተሓጸቡ)።
- 4 ንቆልዑ ክሳብ መባእታ ቤት ትምህርቲ ዝውድኡ (ክሳብ 10 ዓመት ዝገብሩ) ስኖም ክሕጸቡ ወለዲ ክትሕግዝዎም ኣለኩም። ካበኡ ንድሕሪት ባዕላቶም ንምሕጻብ ይኸእሉ እዮም።
- 5 ዓብይቲ (ከም ምኹስታር) ካብ ቀይሕ (ስጋ-ስነ) ናብ ጻዕዳ (ናብ ስነ) ገጽኩም ምሕጻብ ክትለማመድዎ ኣለኩም። እንተዘኮነ እቲ ስጋ ናይ ግርጻንኩም ንላዕሊ ወይ ንታሕቲ ስለ ዝድፋእ ስንኹም ዘለቕለቕ ክብል እዩ።
- 6 ዓብይቲ ስንኹም ክትሕጸቡ ከለኹም ኣጸቢቕኩም ስንኹም ኣይትድፍእዎ። ምእንቲ ንስንኹምን ግርጻንኩምን ከይትሃስዩ።
- 7 መሕጻብ ስነ ብብግዚኡ ቀይርዎ። ስዓል ሓሚምኩም ምስ ሓወኹም ግና ናይ ግድን ምቅያር ይድልዩኩም።
- 8 ነቲ ኣብ መንጎ ስነ ዘሎ ቦታ ንምጽራይ ቀጢን ናይ ሎን ፈትሊ ዝመስል ጌርኩም ላዕልን ታሕትን ጥራይ ዘይኮነ ኣብ ስንኹም ጠቕሊልኩም ኣውን ነቲ ናይ ውሽጣዊ ስንኹም ንምጽራይ ትኸእሉ።
- 9 ኣብ መንጎ ስነ ዘሎ ቦታ መጽረዬ ዝተፈላለዩ ርጉዲ ስልዘሎ፣ ንዓኻትኩም ዝሰማማዕ መሪጽኩም ተጠቐሙ (ብሓይሊ ደፊእኩም ኣይተእትውዎ)።
- 10 ፍሎራይድ ዝብሃል ማዕድን ዘለዎ መሕጻቢ ሲነ (ኮልጌት) ተጠቐሙ። ንዓብይቲ ክሳብ 1500ppm ፍሎራይድ ዝሓዘ፣ ንቆልዑ ክሳብ 2 ዓመት 500ppm ፣ ካብ 2 – 6 ዓመት ዘለዎም ከኣ 1000 ppm (ፍሎራይድ ዝሓዘ) ተጠቐሙ። (እዚ ኣብቲ ኣብቲ ኮልጌት ብደቂቕ ተጽሒፉ ኣሎ)። ፍሎራይድ ንስነ ዩትርሮ ካብ ምብልሻዉ ከኣ ይከለኻል።
- 11 ኣፍኩምን ስንኹምን ፍሎራይድ ዝሓዘ መጎጽጎጺ (ሊስተሪን ዝብሃል) እውን ኣሎ፣ ኣቕዲምኩም ግና ምስ ሓክም ስንኹም ተዘራረቡ።
- 12 ኣፍ ሕማቕ ሽታ ዝገበር ኣብ መልሓስካን ትንሓግካን ዝጠበቁ ባክተርያ ኣዮም። ስለዚ ብመፋሕፍሒ ናይ መልሓስ (ፍሉይ ኣሎ) ወይ ቦቲ መሕጻብ ስነ ጌርኩም ግርጻንኩምን መልሓስኩምን ፋሕፍሕዎ። ክምዚ ኢሉ ኣቲ ሽታ ካብ ኣፍኩም ይጠፍኡ።