## X'għandi nagħmel biex ħalqi jibqa' f'saħħtu?

Mur għal vista għand id-dentist regolari anke jekk għandek biss dentatura. Huwa mportanti ħafna li tmur għand id-dentist qabel tibda xi mediċini għall-għadam.

Aħsel is-snien u l-ħanek darbtejn kuljum għal żewg minuti b' toothpaste bil-fluoride speċjalment l-aħħar ħaġa qabel ma torqod.

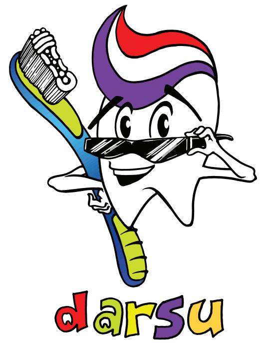
Neħħi u aħsel id-dentatura kuljum.

Dejjem ġorr miegħek lista tal-mediċini li tieħu.

### Mur għand id-dentist jekk tinnota wieħed minn dawn is-sintomi:

- Xi tibdil f'ħalqek
- Snien jiċċaqilqu jew sensittivi
- Issib diffikultá biex ttiegħem, togħmod jew tibla'
- Xi uġiegħ, feriti jew joħroġlok id-demm
- Xi nefħa

Informazzjoni miġbura mill-**Unit tas-Saħħa Dentali Pubblika**




**Daħka isbaħ, Ħajja Aħjar**

Informazzjoni fuq is-saħħa tal-ħalq għall-anżjani

Unit tas-Saħħa Dentali Pubblika
Sovrintendenza tas-Saħħa Pubblika
Tel: 2595 3340/3314, www.health.gov.mt

Ⓟ 2019

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
Tel: 2326 6000, www.healthpromotion.gov.mt

UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA

#daħkaisbaħħajjaaħjar

# Kura tal-Ħalq għall-Anżjani

SAĦĦA TAL-ĦALQ

Il-ħalq u l-ġisem jinbidlu aħna u **navvanzaw fl-età** iżda dan ma jfissirx li s-snien għandhom jintilfu. Ġisem b'saħħtu jirrikjedi ħalq b'saħħtu. Nuqqas fil-kura tal-ħalq jista' jżid iċ-ċans ta' mard tal-qalb, dijabete, puplesija u mard tal-pulmun.

## Problemi tal-ħalq fl-anzjani jinkludu:

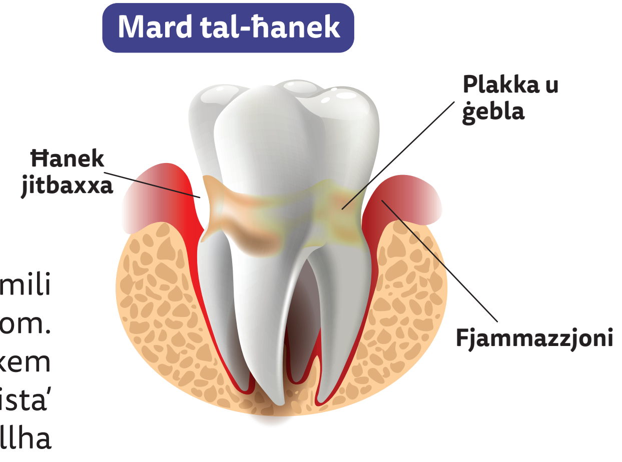
- Ħanek marid
- Taħsir u snien sensittivi
- Ħalq xott
- Infezzjonijiet fil-ħalq
- Tibdil fil-lewn tas-snien
- Tibdil fit-togħma

## Anke l-anzjani jistgħu jgawdu snien u ħanek b'saħħithom

## Ħanek marid

Dan huwa riżultat ta' ħalq maħmuġ u ammont kbir ta' mikrobi fuq is-snien. Ħafna snien jintilfu minħabba ħanek marid. Dentaturi laxki, tipjip, ikel ħażin għas-saħħa u kundizzjonijiet mediċi bħal anemija u dijabete iżidu r-riskju li l-ħanek jimrad.

Persuni li jbatu mill-artrite jew kundizzjonijiet simili jistgħu jsibuha aktar diffiċli biex jaħslu snienhom. *Toothbrush adaptors* jistgħu jintużaw sabiex taħkem l-ixkupilja aħjar waqt li qed taħsel snienek. Wieħed jista' jużа' wkoll *superbrushes* li jaħslu l-uċuħ tas-snien kollha f'daqqa jew *electric toothbrushes*.



## Taħsir u snien sensittivi

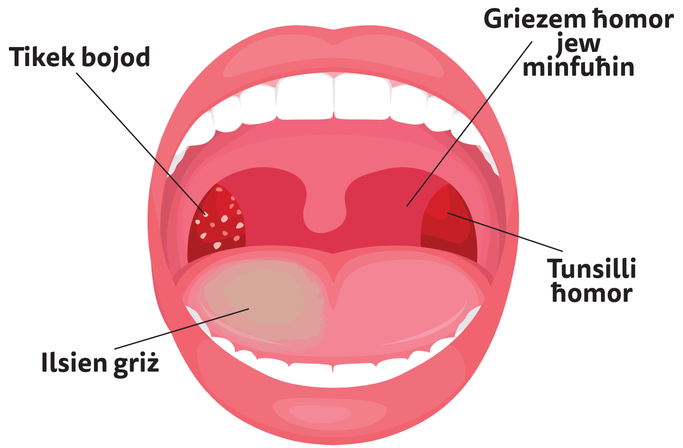
Hekk kif il-ħanek jibda jixxammar f'nies anzjani, il-priem tas-snien jibdew jinkixfu. Minħabba f'hekk is-snien isiru aktar sensittivi u aktar hemm ċans li jitħassru. F'dan il-każ uża *toothpaste* u tlaħlieħ li fihom il-*fluoride* u li huma apposta għal snien sensittivi.

## Ħalq xott (Xerostomia)

Il-ħalq jixxotta għal diversi raġunijiet, fosthom mediċini u trattament bir-raġġi. Ħalq xott iżid iċ-ċans li s-snien jitħassru. Jekk għandek ħalqek xott ixrob l-ilma ta' spiss u uża *toothpaste* li ma jagħmilx ragħwa jew li hu apposta għal ħalq xott. Erda' ħelu li ma fihx zokkor biex iżżid il-bżieq fil-ħalq. Jeżistu wkoll prodotti li jistgħu jżommu l-ħalq milli jixxotta.

## Infezzjonijiet fil-ħalq

Infezzjonijiet fil-ħalq huma komuni fl-anzjani minħabba nuqqas ta' ħasil, dentaturi maħmugin jew laxki jew xi kundizzjonijiet bħad-dijabete. Dawn jistgħu jidhru bħala dbabar bojod jew ħomor fil-ħalq u jikkawżaw uġigħ.



## Tibdil fit-togħma

Aktar ma nikbru fl-eta' aktar tista' tibda tinbidlil-na t-togħma. Dan it-tibdil jista' jkun ikkawżat minn xi mediċini, tipjip, ħalq xott jew dentaturi.

## Tibdil fil-lewn tas-snien

Maż-żmien is-snien jistgħu jiskuraw. Dan għaliex matul ħajjitna nikkunsmaw ikel u xorb li jtebba' s-snien.