X'għandi nagħmel biex ħalqi jibqa' b'saħħtu?

Mur għand id-dentist/a regolarment, anke jekk ma tħossx skumdità. Informa lid-dentist/a jekk tbati minn xi kundizzjonijiet mediċi u għatih/a lista tal-mediċini li tieħu, jekk tieħu.

Aħsel snienek u l-ħanek darbtejn kuljum għal żewġ minuti b' *toothpaste* bil-*fluoride*.

Orqod b'ħalq nadif.

Smokers' toothpaste u prodotti li jintużaw biex ibajjdu s-snien għandhom jintużaw b'attenzjoni. Dawn jistgħu jkollhom partiċelli ħorox fihom li joborxu s-snien u b'hekk is-snien isiru aktar sensittivi.

Kul ikel tajjeb għal saħħtek.

Kellem lid-dentist jekk tinnota wieħed minn dawn is-sintomi:

- Xi tibdil f'ħalqek
- Diffikultà biex ittiegħem, togħmod jew tibla'
- Xi uġigħ jew jekk qed joħroġlok id-demm
- Xi nefħa.

Daħka isbaħ, Ħajja Aħjar

Informazzjoni għal persuni li jpejpu

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

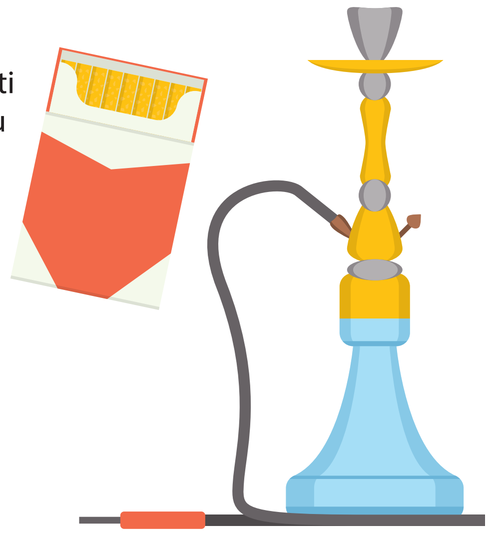
UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA

#daħkaisbaħħajjaaħjar

It-Tipjip u l- Ħalq

SAĦĦA TAL-ĦALQ

Kull forma ta' **prodotti tat-tabakk** bħal sigaretti, sigaretti tal-brim, *e cigarettes*, sigarri rqaq, sigarri normali u pipa joħolqu problemi ta' saħħa u jistgħu jwasslu għal mewt bikrija. It-tipjip huwa l-fattur prinċipali ta' mwiet fid- dinja li jistgħu jiġu evitati. 700,000 persuna jmutu kull sena minħabba t-tipjip. F'Malta madwar 500 mewt fis-sena li għandhom x'jaqsmu mat-tipjip jistgħu jiġu evitati.

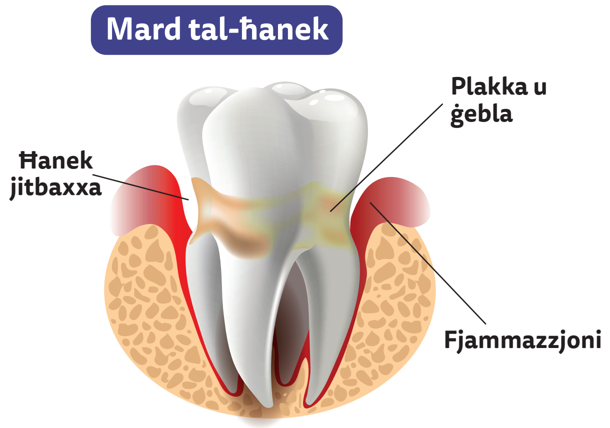


It-tipjip jaffetwa l-ħalq f'ħafna modi. Problemi l-aktar komuni fis-saħħa tal-ħalq huma:

- Riħa ta' tabakk fin-nifs
- Snien imtebbgħin
- Telf ta' togħma
- Ħanek marid u telf ta' snien
- Reazzjoni fqira għal kura dentali u fejqan li jieħu ż-żmien

Il-ħajja ta' min ipejjep tiqsar b'11-il minuta għal kull sigarett

Tabakk 'smokeless' sikwit ikollu zokkor miżjud għat- togħma li jżid ir-riskju ta' taħsir fis-snien. Jista' jkollu wkoll ingredjenti li jikkawżaw tqaxxir tas-snien u jirrita l- ħanek li jitbaxxa u jinqala' minn mas-snien bil-konsegwenza li jinkixfu l-priem. Dan iżid ir-riskju tas-sensitiv-vita' tas-snien.



Nifs jinten, snien imtebbgħin u telf ta' togħma minħabba t-tipjip.

It-tipjip itebbgħa s-snien, il-mili u d-dentaturi.

Nifs jinten jista' joħloq imbarazzament soċjali għal min ipejjep. Dan għaliex ir-riħa tas-sigaretti tibqa' tinxtamm fuq il-ħwejjeg u n-nifs ta' min ipejjep. Ħelu li jinżamm fil-ħalq biex jiffriska n-nifs jista' jkun fih iz-zokkor u jħassar is-snien.

Evidenza turi li min ipejjep għandu inqas sens ta' xamm minn persuni li ma jpejpux u sikwit jilmenta b'tibdil fit-togħma. Zokkor u melħ li jintuża biex l-ikel itiegħem aħjar jista' jkun ta' dannu għas-snien u s-saħħa generali.

Reazzjoni fqira għal kura dentali u fejqan li jieħu ż-żmien.

Evidenza turi li fejqan wara kura dentali jista' jkun iżjed kajman f'min ipejjep u hemm iżjed riskju ta' infezzjoni. It-tipjip sikwit iġib kumplikazzjonijiet wara qlugħ tas-snien u kura tal-ħniek. Nies li jpejpu għandhom ukoll aktar ċans li impjanti dentali jfallu minħabba fejqan fqir.

Kanċer tal-ħalq

Illum qed naraw li l-każijiet tal-ħalq qed jiżdiedu. Dan il-kanċer huwa aktar komuni f'persuni li ilhom ipejpu u jixorbu ħafna xorb alkoħoliku.

Għall-ewwel il-kanċer tal-ħalq ma jikkawżax uġigħ. Id-dentist jinduna bi dbabar bojod jew ħomor fil-ħalq li ma jfiqux waqt li jinvista l-ħalq. Meta l-kanċer tal-ħalq nindunaw bih kmieni, iċ-ċans li t-trattament ikun ta' suċċess jiżdied. Kanċer li nindunaw bih tard ikun aktar diffiċli biex infejquh.

Ħanek marid u telf tas-snien

Ħanek b'saħħtu għandu bżonn ta' ċirkulazzjoni tajba. It-tipjip inaqqas iċ-ċirkulazzjoni tad-demm u l-ossiġnu u jikkawża ħsara lill-ħanek u l-għadma ta' madwar is-snien. Il-ħanek ta' min ipejjep huwa sikwit eħxen u jvarja fil-kulur minn ċar għal vjola f'każi severi.

Min ipejjep għandu sitt darbiet iżjed ċans li jbati minn ħanek marid. Ħanek marid huwa l-kawża ewlenija ta' telf tas-snien fl-adulti.