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

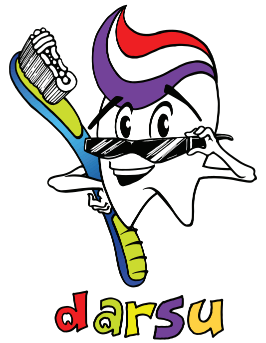
Mur għand id-dentist/a regolarment, anke jekk ma tħossx skumdità. Informa lid-dentist/a jekk tbati minn xi kundizzjonijiet mediċi u għatih/a lista tal-mediċini li tieħu, jekk tieħu.

Visti għand id-dentist/a u ħasil tas-snien għandhom jibdew minn meta is-snien tal-ħalib jidhru fil-ħalq (madwar sena fl-età).

Uża *toothpaste* bil-*fluoride*. Aħsel snienek u l-ħanek darbtejn kuljum għal żewġ minuti. Għandek torqod b'ħalqek nadif.

Il-familja kollha għanda ssegwi dieta bilanċjata. Evita tnaqqir ta' ikel u xorb li fih iz-zokkor.

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



Daħka isbaħ, Ħajja Aħjar

Informazzjoni fuq is-saħħa tal-ħalq

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

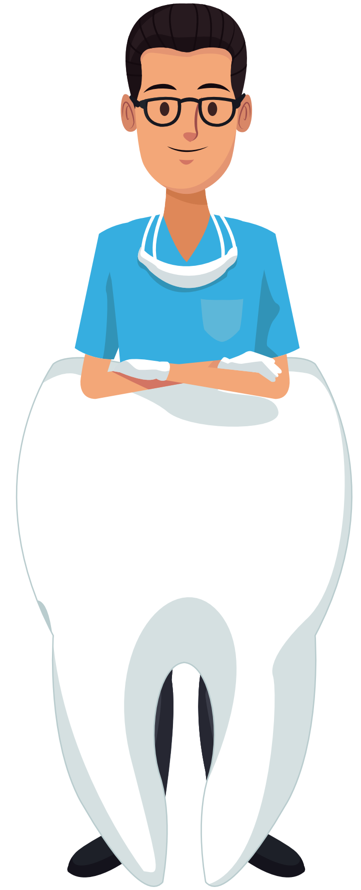
UFFIĊĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA

#dahkaisbahhajjaahjar

Kura tal-Ħalq

SAĦĦA TAL-ĦALQ

Is-saħħa tal-ħalq hija parti kruċjali mis-saħħa tal-ġisem. Nuqqas ta' kura tal-ħalq tista' twassal saħansitra għal sitwazzjonijiet bħal puplesija, kumplikazzjonijiet fil-qalb u fil-pulmun u diffikultajiet għal min huwa dijabetiku.



Il-problemi l-aktar komuni fis-saħħa tal-ħalq huma:

- It-taħsir tas-snien
- Mard fil-ħanek
- It-tqaxxir tas-snien
- Snien sensittivi żżejjed
- Ħalq xott
- Snien imtebbgħin

It-taħsir tas-snien

Il-plakka hija lega twaħħal li tifforma kontinwament fuq is-snien. Hija magħmulha minn madwar 400 speċi ta'mikrobi differenti.

Xi mikrobi li jinsabu fil-plakka jbiddlu z-zokkriet u l-lamtu li jinsabu fl-ikel u x-xorb f'aċidi. Dawn idewbu s-snien u b'hekk iħassruhom.

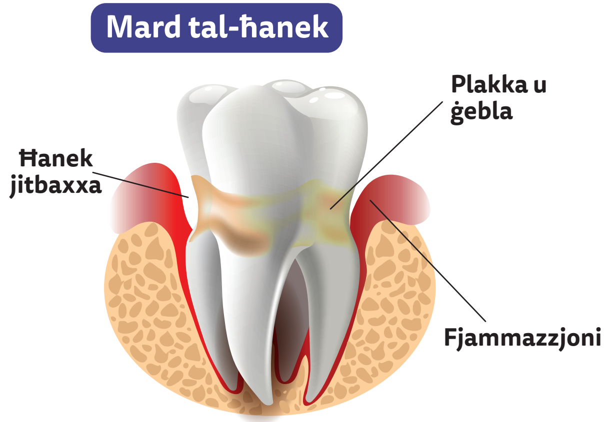
It-tnaqqir ta' ikel jew xorb li fih iz-zokkor bejn l-ikliet prinċipali jżid iċ-ċans li jitħassru s-snien – EVITAH.

Mard fil-ħanek

Il-formazzjoni tal-plakka fuq is-snien hi l-bidu tal-mard fil-ħanek. Dan huwa komuni ħafna fl-adulti, imma anke t-tfal u l-adoloxxenti jistgħu jbatu bih.

Ħanek aħmar, minfuħ u joħroġ id-demm minnu jista' jkun riżultat ta' irritazzjoni minn mikrobi tal-plakka.

Jekk dan ma jiġix ikkurat, jista' jiżviluppa f'mard tal-ħanek aktar gravi u s-snien jibdew jiċċaqalqu u fl-aħħar jaqgħu.



It-tqaxxir tas-snien

Dan jista' jirriżulta minn ħasil ħażin tas-snien, minn aċidu li jkun jinsab fl-ikel u x-xorb jew minn ħafna ħruq ta' stonku.

Sensittivita' żejda

Meta l-ħanek jitbaxxa, jew is-snien jitqaxxru jew jingirfu, dan jikkawża uġigħ għax il-priem u l- ġewwieni tas-snien jinkixfu. F'dan il-każ uża toothpaste u tlaħlieħ li fihom il-fluoride u li huma għal snien sensittivi.

Ħalq Xott

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

Tibdil fil-kulur tas-snien

Konsum eċċessiv ta' ikel u xorb li jtebbgħu, bħal kafe' u te' jista' jwassal għal bdil fil-kulur tas-snien. Anke t-tipjip jista' jtebba s-snien.

Kura tal-Ħalq