Kif għandek tieħu ħsieb ħalqek

Mur għand id-dentist regolarment.

Informa lid-dentist b'xi kundizzjonijiet mediċi li tbati bihom.

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

Il-visti għand id-dentist u l-ħasil tas-snien għandhom jibdew minn meta jfiġġu s-snien tal-ħalib fil-ħalq.

Il-familja kollha għandha ssegwi dieta bilanċjata.

Informazzjoni miġbura mill-**Unit tas-Saħħa Dentali Pubblika**
Disinn ta' **Stefan Attard**

Unit tas-Saħħa Dentali Pubblika
Sovrintendenza tas-Saħħa Pubblika
Tel: 2595 3330/3314, www.ehealth.gov.mt

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

Ⓟ2014

MINISTERU GĦAS-SAĦĦA
PALAZZO CASTELLANIA, TRIQ IL-MERKANTI, VALLETTA, MALTA

Kura tal-ħalq

Daħka isbaħ – Ħajja aħjar

Informazzjoni fuq is-saħħa tal-ħalq

Is-saħħa tal-ħalq hija kruċjali għal benesseri tal-ġisem. In-nuqqas ta' kura tal-ħalq tista' twassal saħansitra għal sitwazzjonijiet bħal puplesija, komplikazzjonijiet fil-qalb u fil-pulmun u diffikultajiet għal min huwa diabetiku.

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

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

It-tħassir 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 bejn l-ikliet prinċipali, ta' ikel u xorb li fihom z-zokkor iżid 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 li joħroġ id-demm minnu jista' jkun riżultat ta' irritazzjoni minn mikrobi tal-plakka.

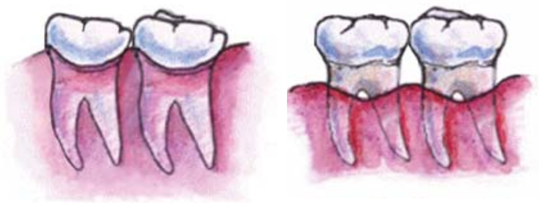
Jekk ma jiġix ikkurat, dan ikun mitluq jista' jiżviluppa f'mard tal-ħanek aktar gravi u s-snien jibdew jiċċaqalqu u fl-aħħar jaqgħu.

It-tqaxxir tas-snien

Dan jirriżulta minn ħasil ħażin tas-snien jew minn aċidu li jkun jinsab fl-ikel u x-xorb.

Sensittività 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.



Ħanek normali — Ħanek baxx

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, bħall-kafè u tè jista' jwassal għal bdil fil-kulur tas-snien. Anke t-tipjip jista' jtebba' s-snien.

Kura tal-Ħalq
Kura tal-Ħalq