

የልጆችን ጥርስ መንከባከብ

የልጅነት የጥርስ እንክብካቤ አስፈላጊ የሆነው ለምንድነው?

የጥርስ መበስበስ-እንዲሁም መቦርቦሮች በመባል የሚታወቀው - በአሜሪካ ውስጥ በልጆች ላይ በጣም የተለመደ ሥር የሰደደ በሽታ ነው። መቦርቦሮ የሚከሰተው የጥርስ ቆሽሻ፣ ለስላሳ ተጣባቂ የባክቴሪያ ሽፋን፣ በጥርሶች ላይ ሲከማች እና የጥርስን ገጽ ሲጎዳ ነው። መቦርቦሮች ህመም፣ የመመገብ ችግር እና የንግግር ችግሮች ሊያስከትሉ ይችላሉ። አዘውትሮ መቦረሽ፣ በፍሎስ ማጽዳት፣ እና የጥርስ ሀኪምን መጎብኘት የጥርስ መበስበስን ይከላከላል።

አንድ ልጅ ወደ ጥርስ ሀኪም መሄድ ያለበት መቼ ነው?



- ልጆች በመጀመሪያ ልደታቸው የመጀመሪያ የጥርስ ህክምና ምርመራ ማድረግ አለባቸው ምክንያቱም ህጻኖች ጥርሳቸው እንደወጣላቸው መቦርቦር ሊያጋጥማቸው ይችላሉ።
- ከመጀመሪያው ጉብኝት በኋላ፣ ልጆች በየ6 ወሩ የጥርስ ሀኪምን መጎብኘት አለባቸው (በዓመት ሁለት ጊዜ)።
- የጥርስ ሀኪም የሚከተሉትን ማድረግ ይችላል፡-
 - ወላጆች/አሳዳጊዎች የልጁን ጥርስ እንዴት ማፅዳት እንደሚችሉ ማሳየት
 - እንደ አውራ ጣት መጥባት እና ፓሲፋየር መመጥመጥ ልማዶችን እንዴት እንደሚጠቅሙ ማብራራት
 - የጥርስ ቆሽሻን ማስወገድ፣ ፍሎራይድ (የመከላከያ ሽፋን በጥርሶች ላይ የሚቀባ) መቀባት፣ ወይም ክፍተቶችን ለመከላከል ማሽጊያዎችን መተግበር።

የጥርስ ሳሙና ምን ያህል መጠቀም አለብን?

ዕድሜ	ምን ያህል የጥርስ ሳሙና	እንዴት ማጽዳት ይቻላል
ልጅ ጥርስ ሳያወጣ በፊት	ምንም	ድዶችን በንፁህ እርጥብ ጨርቅ መጥረግ።
የመጀመሪያው ጥርስ - 3 ዓመት	 የሩዝ መጠን ያለው የፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና መቀባት	ለስለስ ባለ ብሩሽ የልጅ መጠን ያለው የጥርስ ብሩሽ በመጠቀም የልጁን ጥርስ በቀን ሁለት ጊዜ ይበርሹ። ትክክለኛውን የጥርስ ሳሙና መጠቀሚያውን ለማረጋገጥ የልጆችን የጥርስ ማጽዳት ይቆጣጠሩ።
3-5 ዓመት	 የፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና አተር መጠን ያለው ነጥብ	ለስለስ ባለ ብሩሽ የልጅ መጠን ያለው የጥርስ ብሩሽ በመጠቀም በቀን ሁለት ጊዜ ይበርሹ። ልጆች የሚነኩ ጥርሶች ካላቸው፣ በጥርሶች መካከል ለማጽዳት የፍለስ ማጽጃን በቀን አንድ ጊዜ ይጠቀሙ። የልጆችን የጥርስ ማጽዳት ይቆጣጠሩ እና የጥርስ ሳሙናን እንዳይውጡ ያስታውሱባቸው።

ለልጅ እንክብካቤ እና ለቅድመ ትምህርት ማዕከሎች ማስታወሻ፡- Washington Administrative Code (WAC፣ የዋሽንግተን አስተዳደር ኮድ) 110-300-0180 የህፃናት እንክብካቤ ፕሮግራሞችን ይፈልጋል በቀን ቢያንስ አንድ ጊዜ ለልጆች እድገት ተስማሚ የሆነ የጥርስ ማጽጃ እንቅስቃሴዎችን ይሰጣል።

በጥርሶች ላይ የሚለጠፍ ቆሻሻን ለማስወገድ በቀን ሁለት ጊዜ ጥርስን ይቦርሹ። እነዚህን ደረጃዎችን

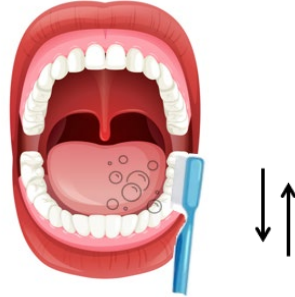
1. ከጥርሶች ውስጠኛው ክፍል ይጀምሩ።

- ትናንሽ የክብ እንቅስቃሴዎችን ይጠቀሙ።
- ከግራ ወደ ቀኝ በአፍ ዙሪያ ያንቀሳቅሱ።
- ድድ እና ጥርሶች በሚገናኙበት ቦታ ላይ ንጣፉን ለማስወገድ ድድዎን መቦርሹን ያስታውሱ።



2. በመቀጠል፣ የኋላ የሙብያ ጥርሶችን ይቦርሹ (መንጋጋ)።

- ወደ ኋላ እና ወደ ፊት እንቅስቃሴ ይጠቀሙ።



3. የጥርስን ውጫዊ ክፍል ይቦርሹ።

- ትናንሽ የክብ እንቅስቃሴዎችን ይጠቀሙ።
- ከግራ ወደ ቀኝ በአፍ ዙሪያ ያንቀሳቅሱ።
- ድድ እና ጥርሶች በሚገናኙበት ቦታ ላይ ንጣፉን ለማስወገድ ድድዎን መቦርሹን ያስታውሱ።



4. ከደረጃ 1 እስከ 3 ባሉት ጥርሶች ላይ ይድገሙ።

5. ጀርጦችን እና ባክቴሪያዎችን ለማስወገድ ምላስን ይቦርሹ።



ያስታውሱ በቀን አንድ ጊዜ ጥርስን በፍለስ ማጽዳትን!

- መደበኛ ፍለስ ወይም የፍለስ ምርጫዎችን መጠቀም ይችላሉ።
- ፍለስ በጥርስ መካከል ባሉ ትናንሽ ክፍተቶች ላይ ያለውን ቆሻሻ ያስወግዳል የጥርስ ብሩሽ ሊደርስ በማይችልበት ቦታ።

