ARCORA

The Foundation of Delta Dental of Washington

COMMUNITY HEALTH WORKER (CHW) ORAL HEALTH EDUCATION

አፍ ጤንነት ለሁሉም

የህብረተሰብ የአፍ ጤንነት

AMHARIC

COMMUNITY HEALTH WORKER (CHW) TRAINING MANUAL

This training is designed for Community Health Workers and others who may have an opportunity to improve oral health and understanding. The emphasis is on **prevention of dental disease.**

CHW'S ARE IMPORTANT

- When a client has a new diagnosis of diabetes.
- When a client is discharged from a hospital or nursing center.
- When a client is on a new medicine.
- When a client changes housing.
- All the time!

ጤናማ አፍ ሕይወትን ጤናማ ያደርጋል።

የአፍ ጤንነት ለጠቅላላ ጤንነታችን ወሳኝ ነው።

የአፍ ጤንነት አንድን ሰው የመናገር፣የመሳቅ፣ የማሽተት፣ የመቅመስ፣ የመዳሰስ፣ የማኘክ፣ የመዋጥ ችሎታን ያሻሽላል።

ከዚህ በፍት የአፍ ጤንነት ትምህርት ወስደዋል እንድሁም በስኳር በሽታ ላይ ተጽኖ አለዉ?

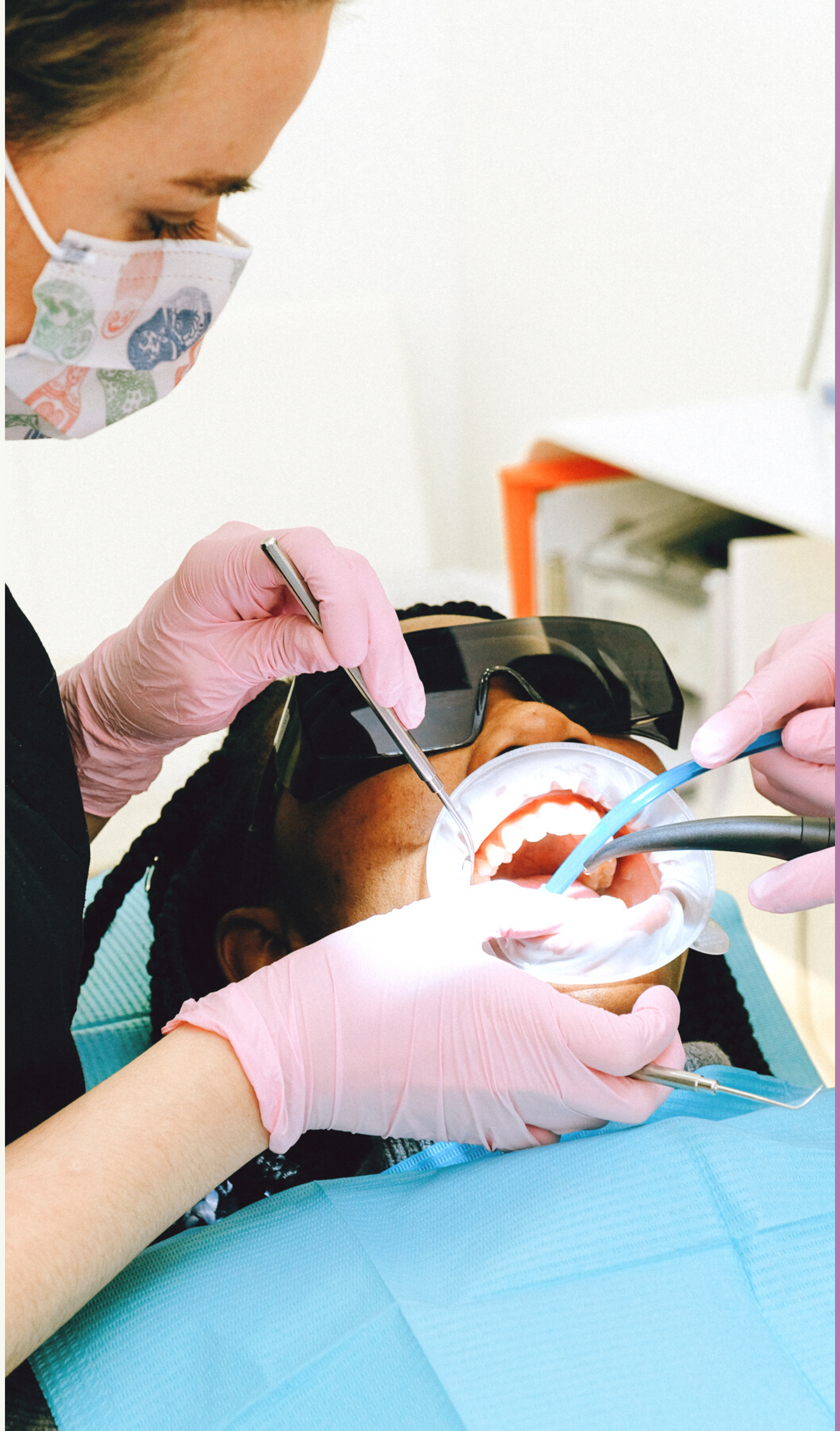
1.አዎ

2.አይደለም

ዛሬ የሚንማረው

ከዚህ ትምህርት ቦኋላ የሥልጤናው ተሳታፍዎች ከዚህ የሚከተለዉን ማድረግ መቻል አለባቸው።

- በአፍ ጤንነትና በስኳር በሽታ መካከል ያለውን ግንኙነት በሚገባ መረዳት
- የጥርስ በሽታ በየቀኑ በሚደረግ የጥርስ ንጽህና መከላከል እንደሚቻል ማሳየት
- ለጤናማ ጥርስ ጥሩ የሆኑ መጠጥ መምረጥ
- ለአፍ ጤንነት የራስ አጠባበቅ ዕቅድ ማውጣት
- በአከባቤ አፍ ጤንነትን ለመጠበቅ የሚረዱ ቁሳቁሶችን ወይም ተቋማትን ማግኘት



ያውቁት ነበረ?

- በዋሺንግተንና በዩናይትድ እስተት ዉስጥ ዝቅተኞ ገቢና የእንግልዝኛ መናገር ችሎታቸው ውስን ለሆኑ ቤተሰቦች የአፍ ጤንነት አገልግሎት ለማግኘት ከሌሎች ቤተሰቦች በበለጠ አዳጋች ይሆንባቸዋል።

- ውስን የእንግልዝኛ ቋንቋ የሚናገሩ ልጆች እንግልዝኛ ከማይናገሩ ልጆች በበለጠ ያልተታከመ ጥርስ ይኖራቸዋል።

- የስኳር በሽታ ነጭ ካልሆኑት ማህበረሰብ ውስጥ በብዛት ይታያል እንድሁም የስኳር ሕመምተኛ ልዩ የሆነ የአፍ ህክምና ያስፈልጋቸዋል።

- በአብዛኛው ውስን የእንግልዝኛ ቋንቋ የሚናገሩ አረጋውያን የአፍ ጤንነት ላይ ግንዛቤ የላቸውም ። እድሜያቸው በገፋ ቁጥር የተለየ እንክብካቤ ያስፈልጋቸዋል።

- ጥሩ የጤና ትምህርት ሽፋንና መከላለል ፈገግታንና የሰውነት ጤንነት ይጠብቃል።

የቤተሰብና የግለሰብ ልምዶች

አብዛኛው ጊዜ አፍ ጤንነታችን ላይ አስተዋጽዖ የሚፈጥረዉ ምንድን ነው?

- ጥርስ መቦረሽና ማጉጥመጥመጥ
- ጥሩ የጥርስ ህክምና
- የህብረተሰባዊና ማህበረሰባዊ ደንቦች
- የቤተሰብ እምነትና የቤተሰብ ታርክ

የስኳር በሽታና የአፍ ጤንነት የተገናኙ ናቸው።

- የዲድ በሽታ
- የአፍ ድርቀት
- ቶሎ አለመዳን
- ልክፍት
- የተነቃነቀ ጥርስ

የዲድ በሽታና ማበጥ

ከፍ ያለ ስኳር ጀርም እንድራባ ያደርጋል። እሱ ደግሞ የዲድ በሽታን ያስከትላል።

የዲድ በሽታ የጥርስ ክፍልና አጥንትን ያጠቃል።ዲድም እንድሸረሸር ያደርጋል

ልክፍቱ የስኳር በሽታ መቆጣጠርን ህድትን የበለጠ አዳጋች ያደርጓዋል።

አንዱ ለላው እንድባባስ ያደርጓዋል።

የአፍ ድርቀት

የስኳር በሽታ ድርቀትን ያስከትላል

መድኃንቱ አፍ እንድደርቅ ያደርጓዋል

አንዳንዴ የሥራ ቦታዎት አፍዎት ያደርቃል። ጸረ፡ ተባይ ምራቅን ያደርቃል

ምራቅ ወይም አክታ ስኳር እንዳይጨር። ያቆማልአክታ ጥሩ ነው

እርሶዎ የስኳር በሽተኛ ከሆኑ በቅ ዉኋ መጠጣትና ስኳር የለለዉን ወይም ሌላ የሚያጣፍጥ ንጥረ ነገር ያለዉን ማስትካ ማኘክ ምራቆት እንድጨሚር ይረዳዎታል።

ልክፍት

የአፍ ፈንገስ ስኳር የበዛበት አፍ ውስጥ ይበዛል።

የስኳር በሽታ ያለባቸው ሰዎች ከምግብ ብኃላ በተለይም ማላሳቸውንና ጥርሳቸዉን መቦረሽ፣ ማንኛውን መርዝ ወይም ስኳር ያለባቸውን ለምሳሌ ለስላሳ ፣ የአትክልት ጭማቅ ጣፋጭ ሻይ ጣፋጭ ቡና ጣፋጭ ነገር ያለውን መጠጥ ብራ ወይን እና ሌሎች መጠጦች ቦኃላ መቦረሽ አለባቸው

ጤናማ አፍ

ጤናማ ምላስ

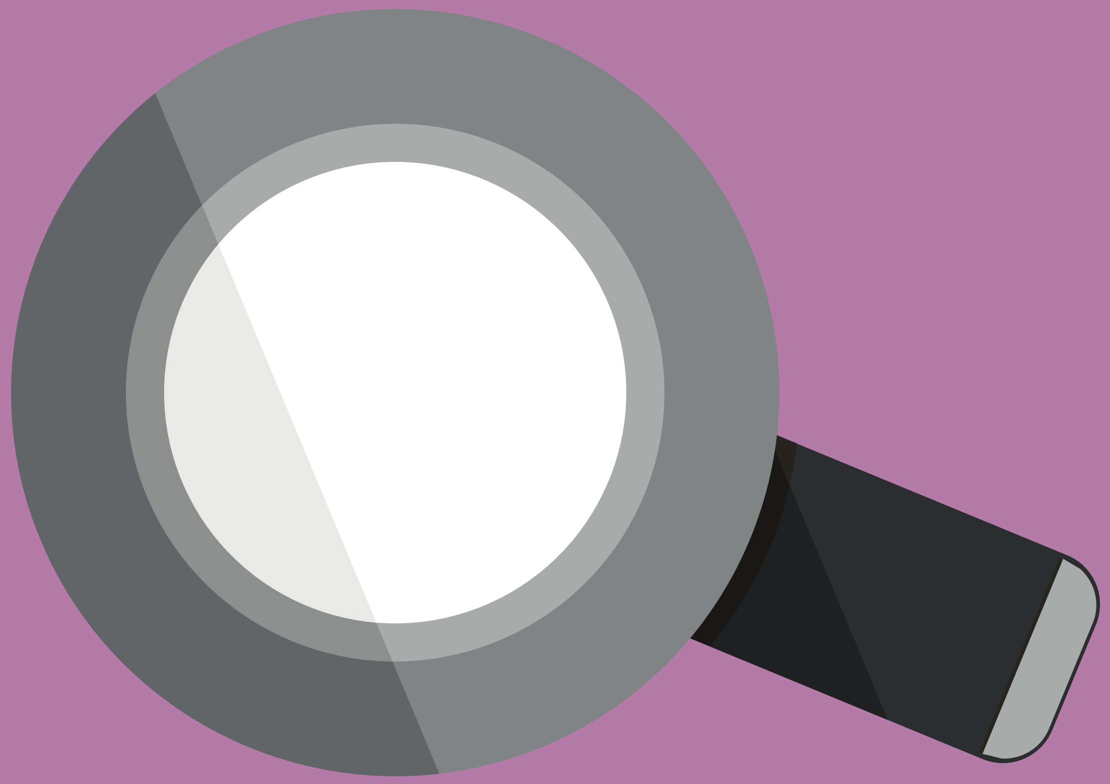
የአዋቅዎች ዲድና ችግሮች

ዲድ መቅላትና ማበጥ

ከባድ የሆነ የዲድ በሽታ

ማድረግ ያለቦት፦ አፍዎትን ይፈትሹ

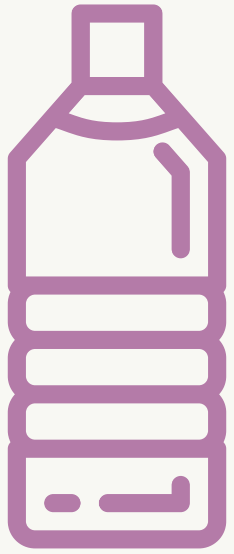
ዲድዎትን ጥርሶትን ምላሶትን ይመልከቱ ምንድን ነው የሚያዩት?



በጣም ጤናማ ለሆነ ጥርስ ጥሩ መጠጥ ምንድን ነው

ለሥላሳ መጠጥ

ወተት



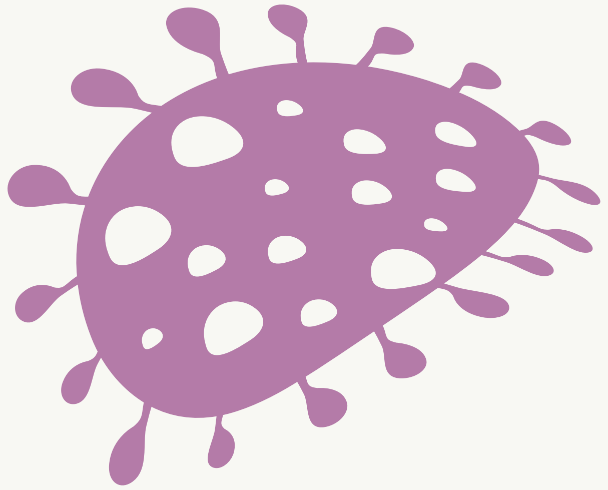
ውኃ

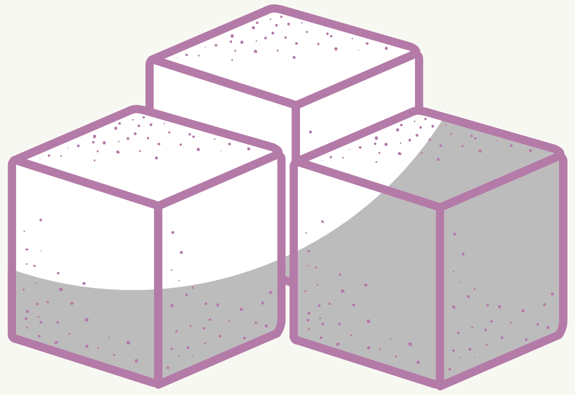
ከስኳር ነጻ የሆኑ መጠጦች

የተፈጥሮ ጭማቂ

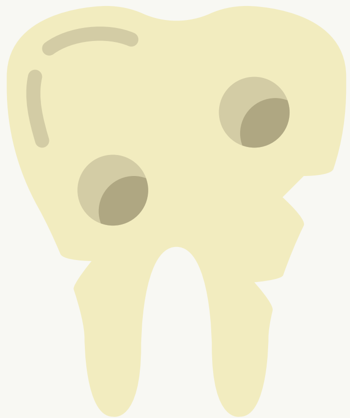
የጥርስ መበስበስ ህደቶች

- ጀርም + ደቃቅ ሃይል ሰጭ ምግብ = መርዝ





- መርዝ ጥቃት + ጥርስ = መበስበስ



ያልታከመና የበሰበሰ ዲድ ልክፍት ማበጥ እና ጥርስ መነቃነቅን ያስከትላል

የመብረሽና የማጽዳት ኋይል

ወደ ኋላና ወደ ፍት እንቅስቃሰ የተቦረሸ ጥርስ

በክብ እንቅስቃሰ የተቦረሸ ጥርስ

ከጥርስ መካከል ምግብን ማዉጣት

ከጥርስ መካከል ምግብን ማዉጣት

- በቀጭን ክር ምግብን ስያወጡ እጅዎት መካከል ዲልድይን ይሰራል ።
- ቀጭን ክር በመካከለኛዉ ጣቶት ይታጥሩ
- ቀጭ ክር በአዉራ ጣቶትና በጣቶት መካከል ይያዙ
- ከዚያ ቦኃላ ቀጭን ክር በጥንቃቀ ወደ ጥርስዎት መካከል ያስገቡ
- ከዚያ ቦኃላ ወደ ጎን ወደ ኃላ ወደፊት እና ወደ ታች እያደረጉ ይፈትጉት።
- ይህንን ለሌሎች ጥርሶች ያድርጉት ለኃለኛዉ ጥርስ ጭምር።
- ሁለ ንጹህ ክር ይጠቀሙ
- በጥርሶት መካከል ያለው ክር በጣም የተጣበበ ከሆነ በጉልበት አይፈትጉት።

መጎመጥመጥ

- ከምግብ ከበሉ ቦኃላ በዉኃ መጎመጥመጥ የጥርስ መበስበስ ከሚያስከትሉ ጄርሞችን ለመቀነስ ጥሩ መንገድ ነው።
- ከቦረሹ ቦኃላ ይጎመጥመጡ።
- ውኃውን መዋጥ ወይም በባኞ ዉስጥ መትፋት ይቻላል።

ሰዉ ሰራሽ ጥርስ ያላቸው ሰዎች

- የተሰበረ ጥርስ ወይም ሰው ሰራሽ ጥርስ አደገኛ ነው።
- በመጥፎ ሁኔታ የተሰራ ሰው ሰራሽ ጥርስ ከአጥንትና ከዲድ ጋር ችግር ልፈጥር ይችላል።
- ህመሙ ምግብና የመጠጥ ፍላጎት እንድቀንስ ያደርጋል።ስኳር በሽታን እንድባብስ ያደርጋል።

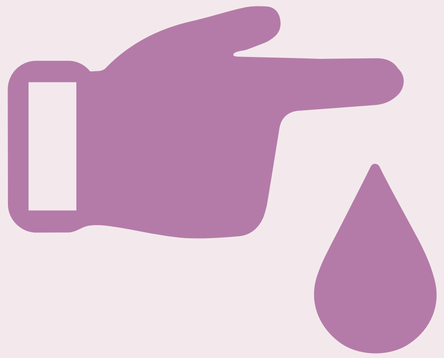
የጥርስ ሐክሞች

የጥርስ ሐክሞች ጥርሶዎ እንድጠብቅ ይፍለጋሉ።

የጥርስ ሐክም እርሶን ማየት የሚፈልጉት ችግር በለሎት ግዜ ነው።

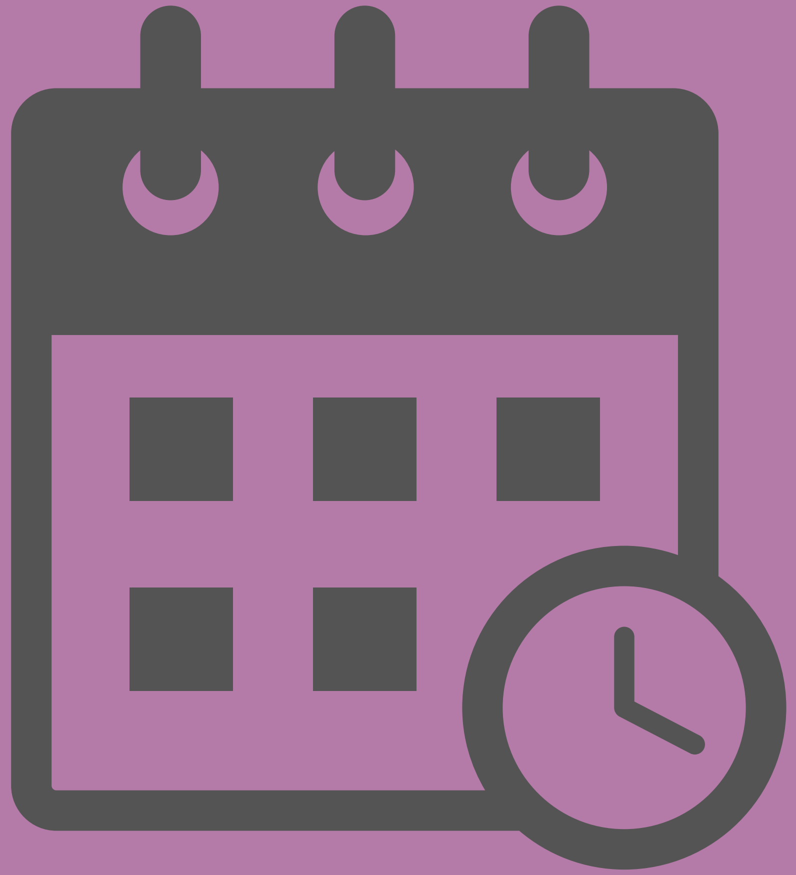
የጥርስ ሐክሞቹ እርሶ መደብኛ የጥርስ ምርመራ ፕሮግራም እንድኖሮት ይፈልጋሉ።

የጥርስ ሐክሞች ለስኳር ህመምትኞች ለልብ ህመምትኞች እና ለካንሰር ህመምተኞች ችግራቸው እንድቀንስ



ACTIVITY: DENTAL CHECK-UP

መቼ መቼ ነው የጥርስ ሐክሞትን የሚጎብኙት?
መቼ ነው ለመጨረሻ ግዜ የጎበኙት?



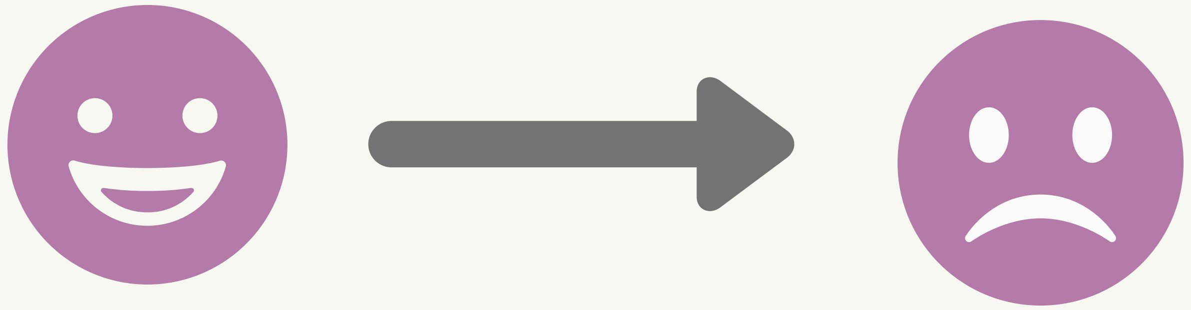
ወደ ጥርስ ሐክሞዎት ስሂዱ ምን ይጠብቃሉ?

- ምናልባትም ቀጠሮ መያዝ ይኖሮበታል። ከዚያም ምርምራ ያድርጉና ዉጠቱን ይውት።
- ምናልባት የእርሶን ደም ግፍት ይለክሎታል። ስለጠናዎት የሚጠይቁትን ጥያቄ ይመለስሎታል።
- ማንኛውን የታዘዘሎትን መድኃንት ለጥርስ ሐክሞት ያሣዩ እነርሱም የእርሶ የስኳር በሕመሞትን እንድት እንድምታከሙ ማወቅ ይፈልጋሉ።

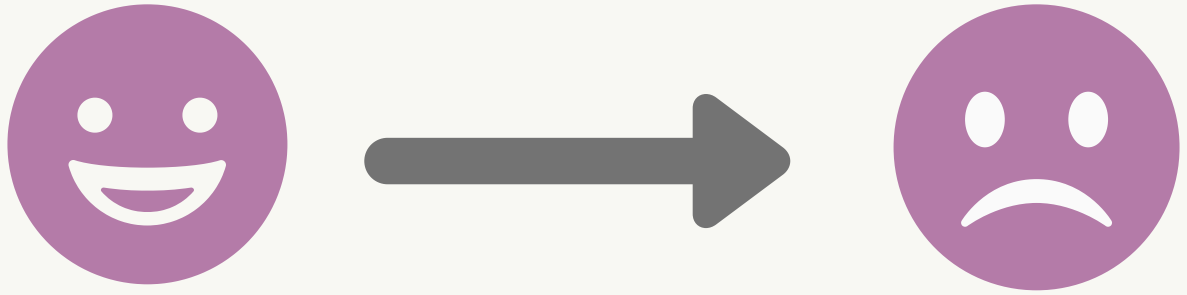
- እርሶ የመፍራት ስሜት ከተሰሞዎት የጥርስ ሐክሙና ለሎች ባለሙያዎች እርሶ እንድመቾትና ፈታ እንድሉ መድኃንት
- ሕክምና የሚደረግሎት ጊዜ ሕመም እንዳይሰሞት መድኃንት ይሰጦታል።
- ጥርሶም ይጼዳል ፣ ራጅ ይወሰዳል።
- በጊዜ ይድረሱ ካልሆነም የጥርስ ሐክሞት አያዩዎትም ቀጠሮት ለሌላ ጊዜ ማስተላለፍ ከፈለጉ ቀዴም ብለዉ ይደዉሉ።

በራስ መተማመንና አስፈላጊነት

- የአፍ ጤንነትን ለማሻሻል የትኛዉን ልምዶትን መቀየር ይፈልጋሉ?
- ለእርሶ ምን ያህል አስፈላጊ ነው?



- የአፍ ጤንነቶን ለማሻሻል በራስዎት ይተማመናሉ?



MOTIVATING PEOPLE TO CHANGE

- Confidence: Ask the person what they want to change to improve oral health. Then, ask how confident they are to do a new habit, like brush teeth twice a day or keep a dental appointment.
- Importance: Ask the person how important they think the new habit is for them and to be honest about that.
- If someone has low confidence, and low importance, they are probably not ready.
- If they have high confidence and importance, they will do great!
- The people in the middle need your help!

ACTIVITY:
HOW CONFIDENT ARE YOU TO IMPROVE YOUR CLIENT'S ORAL HEALTH?

MOST CLIENTS?	SOME CLIENTS?	FEW CLIENTS?	NOT SURE.

ARCORA

The Foundation of Delta Dental of Washington

400 Fairview Ave N, Suite 800
Seattle, WA 98109
Email: info@arcorafoundation.org

KAYA strategik

Design: KAYA strategik, LLC
www.kayastrategik.com