

Aktar ma jgħaddi żmien, aktar qegħdin niltaqgħu ma' każijiet ta' hsara tas-snien u dejjem f'età iżgħar.

Forsi ftit jgħaddilna minn rasna li s-snien irridu nibzġu għalihom aktar minn dawk ta' qabilna peress li illum, il-bniedem qiegħed jgħix aktar. Illum, hafna aktar nies qed jgħixu sa ma jagħlqu t-tmenin, id-disgħin, u anke l-mitt sena. U mhux faċli tgħix bi snien nieqsa, jew aghar minn hekk, bla snien. Bla snien la tista' tiekol sew, la titkellem sew, u taffettwa wkoll l-apparenza tiegħek. Min jitlef snien jidher ixjeħ.

L-ebda dentatura falza m'hi qatt sa tkun tajba daqs is-snien li kellek originaljament. Tista' tonfoq eluf kbar ta' ewro biex tagħmel l-aktar snien tajbin li jeżistu u xorta mhux ha jkunu tajbin daqs tiegħek naturali.

M'hemmx dubju li fejn jidhlu s-snien, "prevention is better than cure". It-trasskuragni ggħib skumdità u tbatija li tista' faċilment tiġi evitata u dannu kbir għal butek!

Illum kulhadd jaf li jrid jaħsel snien kuljum. Kulhadd jaf li jrid jevita l-ħelu. Imma allura s-snien għalfejn għadhom jithassru?

Meta taħsel snienek, qiegħed taħsilhom sew? Hasla ta' malajr ma tgħoddx. Trid taħsel bi xkupilja żgħira u radba. Trid taħsel fuq il-ħanek ukoll halli tneħhi kemm tista' mikrobi. Qatt m'għandek taħsel snienek bħal vjolin għax tobroxhom. Għandek taħsel f'ċirki żgħar jew minn fuq il-ħanek għal fuq is-snien – "ONE WAY". Tinsiex li għandek għewwa tas-snien ukoll.

Tajjeb li wiehed juża d-dental floss. L-ixkupilja ma tistax tidhol bejn is-snien u għalhekk, il-fdal tal-ikel jintmela mikrobi, u jhassarlek bejn is-snien.

Il-ħelu...

Qatt m'għandek tiekol ħelu bejn ikla u oħra. Meta tixtri l-ħelu, aghzel ħelu li ma jwaħħalx. Evita ħelu tal-guġu jew ħelu li trid issoffu bħal lollipops, mints jew toffees. Illum jezisti ħelu sugar-free li ma jhassarx daqshekk. Inkella aghzel biċċa ċukkulata plain li wkoll ma thassarx hafna.

L-akbar għadu tas-snien huma s-softdrinks. Dawn tant fihom aċtu li kull min jiehu minnhom, ihassar snien jew jista' anke jdewwibhom. Tajjeb li wiehed isemmi li barra s-softdrinks, irridu noqogħdu attenti minn aċti oħrajn bħal dawn li nsibu fil-laring, lumi, tadam, tuffiegh aħdar, għeneb u frott ieħor acidus.

Spiss nisimgħu kemm huwa importanti li nieklu l-frott imma rridu noqogħdu attenti kif nikluh. Qatt m'għandna nieħdu l-frott magħsur bħala breakfast jekk m'għandniex ċans nieklu xi biċċa ġobon, cracker jew sandwich warajha halli tneħhi l-aċtu. Inkella tista' taħsel snienek qabel il-frott u l-fluoride tat-toothpaste jipproteġik waqt li tkun qed tiekol. Qatt m'għandek taħsel snienek eżatt wara li tiekol. Għandek thalli mill-inqas nofs siegħa għax tista' tagħmel aktar hsara milli gid.

Hafna ma jafux jagħmlu distinzjoni bejn ħelu u cereals. Jekk cereal huwa mimli zokkor, dak huwa ħelu. Cereal ikun fih il-fiber mhux zokkor u ċukkulata. Għalhekk, is-cereal bars huma

helu bhal kull helu iehor. Anke l-isponge huwa helu, anzi, helu li jehel hafna mas-snien u jagħmel hafna hsara.

Jekk ha tiekol il-helu, għall-inqas ħudu wara bhala deżerta wara l-ikel, u mhux aktar minn darba f' gurnata.

Check-ups. Huwa importanti li wiehed jara dentist tal-inqas darba fis-sena jew kull sitt xhur. Id-dentist jista' jinduna li għandek bidu ta' hsara u jista' jagħtik parir kif twaqqaf milli tkompli thassar snienek. Jekk il-hsara tkun zghira, tista' anke timla s-sinna. Però, billi thalli l-problema taht it-tapit, il-problema ha tikber u ha tigik aghar ghax tista' titlef dik is-sinna u tharbat il-funzjoni normali tal-halq kollu.

Genio Buttigieg
Dental Hygienist
Mater Dei Hospital