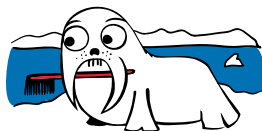
 Kigutigissuunissamik  
suliaqartuniit  
asannittumik inuulluaqqussut



Kigutigissuunissamik suliaqartuniit  
asannit tumik inuulluaqqussut



Januar 2008

*Naqiterussiffiqineqarput:*  
Nunatsinni  
kigutigissuu-  
nissamik suliaqartut  
PAARISA suleqatigalugu  
peqqik.gl  
paarisa.gl

*Immersuisut:*  
Frank Senderovitz,  
Ea Cecilie Aidt  
Bolatta Vahl &  
Ane Jeppesen

*Ilusilersornera:*  
www.nuisi.gl

*Assit:*  
Ane Jeppesen,  
Zendium, Nuisi &  
Anne-Marie Holm

*Naqinneqarfia:*  
Naqitat A/S

## Asasavut angajoqqaat

Meerarsi inunngorpoq peqqissunik kigutissaqareerluni. Taamaattumik pisussaavusi ilissi meeqqassi alliarturnerani kigutaasa paarilluarnissaannut. Ilissi – angajoqqaatut – ukioq siullem kigutitaarnerani akisussaaffik tamaat tigummivarsi, meeqqassimi ikiorneqarnissi kigutimi paarinissaanut pisariaqartippaa, qulinik ukioqalernissi tikillugu namminerlu kigutimini paarsillualernissi tikillugu. Paasissutissanik siunnersuutinillu pisariaqartitsissagussi kigutileriffimmi sulisut ikiutissapput, saaffigiinnarumaarpasi.

### Uani inuulluaqqussutinnguami quppernemi ukunani atuarsinnaavatit uku:

Kigutigissaaneq . . . . .	1
Meeqqavit kigutai paarikkitt . . . . .	2
Kigutigissarneq . . . . .	3
Kigutit qaqorsaataannik fluorilimmik atuineq . . . . .	4
Sutsi . . . . .	5
Nerisassat pitsaasut – kigutit nukittuut . . . . .	6
Imeq pitsaanerpaavoq . . . . .	7
Kigutileriffik saaffigiuk . . . . .	7
Kigutigissuunissamik suliaqartut neqeroorutaat . . . . .	8



## Kigutigissaaneq

Una qppersagannguaq kigutileriffimmit ilinnut meeqqannullu siullerpaamik ilassinissutaavoq. Ilassinissut ikiuerusunnermik tunngaveqarpoq, meeqqavit kigutai nukittuujullutik peqqissuujuarniassammata.

Maannalu angerlareeravit kigutileriffimmi eqqartukkavut uani atuagaqqami atuarsinnaavatit – immaqalu ilaatigut allanik paasissutissanik pissarsiffigisinnaallugu. Arlaatigut paatsuungassuteqaruit kigutileriffimmut sianerlutit imaluunniit orni-gullutit paasinaasinnaavutit.



## Meeqqavit kigutai paarikkitt

Kigutit siulliit – immuttuutit – peqqissuullutik puttut-  
tarput pingaaruteqaqaarlu peqqissuujuartinnissaat,  
pututinnaveersaarnissaat. Meeqqap kigutai immut-  
tuutit inersimasup kigutaattulli paarilluarnissaat  
pingaaruteqartigipput. Puttuteqqaaraangamillu  
paarilluannikkaanni putunissaat – caries - qanittu-  
arakasiusarpoq.



### Qaqugukkut meeqqap kigutai immuttuutit puttussuutilersarpat?

#### Siuaat

6.-8. qaamm.  
8.-10. qaamm.

#### Tuloriaq

16.-20. qaamm.

#### Erlippaat

12.-16. qaamm.  
20.-30. qaamm.



### Caries sunaagami?

Kigut puttutiinnartoq qarnup barteriai kigummut nippus-  
suutilersarput. Barterissallu seernaliortuupput kigummik  
aatitsinnaasumik. Aallaqqaammut aakkiartornera isaan-  
narmik takuneqarsinnaangilaq aatsaallu allisaammik  
takuneqarsinnaalluni. Barterissat kigummit piarneqar-  
tanggikkaangamik qalippinnguullutillu kigummik aatsitsi-  
lersarput isaannarmillu takuneqarsinnaalersarlutik putu-  
tut – caries –. Sivitsorneruppallu putorujussuanguulluni  
kigut annaanneqarsinnaajunnaartittarpaa.

Taamaattumik pingaaruteqaqaaq barterissat qalipper-  
narmik taasartakkatta, ullut tamaasa kigutip qaavaniit  
piarnissaat – taamaaliortarpugullu kigutigissaraangatta!

## Kigutigissarneq

Meeqqat ilinniartiguk kigutigissartarneq tassaasoq, ullut tamaasa ingerlatassaq, pissu-  
sissamisuginnartoq. Nangiata taarsernerani kigutigissaateeqqamik tuniuk sungiusaati-  
galugu, iluatsiinnarlugu qanermi iluanut oqummiussiniaannartarnera. Kigutitaarniariarpat  
taama iliortaruk sungiusarlugu. Arlaannili piuminaanniakujulissappat kigutigissartikku-  
manani, tunniutiinnarniaqinak. Kigutigissartarneq ullut tamaasa imminut paarinissap ila-  
gaa. Iviangiup immua 6-7% -imik sukkoqarpoq, taamaattumik meeqqavit ullut tamaasa  
kigutaasa salittarnissaat pisariaqarluinnarpoq. Kigutitaarniariarpat, kigutigissaat qitut-  
tunnguaq mikisoq atorlugu, sallaatsunnguamik kigutai salilluaqqissaartassavatit.

Aallartiffik ataaseq  
aallartiffigisaruk.

Eqqaamajuk saavi  
iluilu salilerukkit  
ikkiisa killingi  
tagiartortutut  
illugit salissagakkit.



Iluatungai  
aamma taamatut  
salissavatit.



Pitsaaneruvoq tunor-  
lerpaaq salilerukku  
kigutigissaatit sanimut  
saatsillugit salikkukku,  
eqiilu sallaatsunnguamik  
nusussimalaalugit.



## Kigutit qaorsaataannik fluoritalimmik atuineq

Kigutit salikkaangakkit kigutit qaorsaataat fluoritalik atortuaannassavat. Kigutit qaorsaataata kigutit salinnissaat piuminarnerulersittarpaat mamassusiatu kigutigissarusunneq annertunerulersittarlugu. Fluorip kigutip qaava nukitunerulersittarpaa – taamaallinilu caries-ip ineriartornissaralua kigutillu putunissaralua ajornarnerulersarluni.

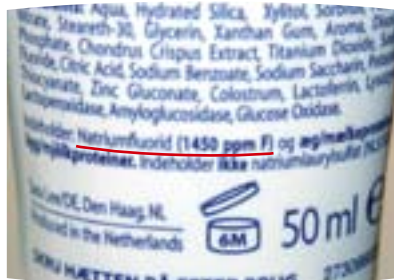
Eqqaamajuk, kigutit qaorsaataat annikitsunguaq tassalu meeqqavit eqeqquata kukiatut angitigisoq ullormut atortassagaku. Pitsaernerpaavorlu kigutit qaorsaataat sakkortuumik fluoritalik atortarusiuk. Fluorimik imaqarnera takusinnaavat puata tunuani ppm-itut allaqqasarpoq.

Kigut siulleq puttukkaangat, kigutit qaorsaataat annikitsuraq atussavat, kigutigissaatit qaavanut attuutsilaaginnarlugu.



Fluorimik qanoq sakkortutigisumik akoqarnera tunuani takusinnaavat.

PPM 1100-1450 akornanniittoq atortaruk, sakkortunerli 1450 ppm pitsaernerpaavoq.



Kigutigissaat qituttunnguaq atortaruk.

Ukioq ataaseq qaangiuppat kigutit qaorsaataa annertunerulaartoq atortalersinnaavat, tassalu ullormut meeqqavit eqeqquata kukiatut angitigisoq.



## Sutsi

Inuppassuit meerartik qialeraangat sutsimik tunisarpaat. Kisianni tamatigungajak meeraq qiasarpoq perlilerami imaluunniit taarsertikkusukkami. Imaassinnaavorli aamma meeraq tigungmitikkusuttoq kissalaarnermik anaanaminik ataaminilluunniit perusukkami. Kullutullissagaluarpalli sutsitorillugu pitsaerneruvoq. Kullutornermi kigutinuq equititsisarpoq, kingorna aqqittariaqar tartunik.

Kingusinnerpaamik pingasunik ukioqalernerata missaani kigutaasa equnginnissaat pina-veersaartinniarlugu sutsitorunnaartittariaqarpoq.

Killilersimaartinniartaruk sutsitornera meeqqap sininnialernissaata tungaanut sinileraan-gallu sutsia peertarlugu. Sutsi sioraasanut igutsaallu sukkuanut (honing) misunggisaa-naruk, taamaaliornermi ileqquliussaavoq kingunerlutsitsisar toq kigutinillu sukkaooru-jussuarmik pututitsisar toq.



## Nerisat pitsaasut – kigutit nukittuut

### Sukkut sipaakkit

Inuppasuit isumaqartarput meeqqat mikisut sukkuunik pisariaqartitsisut. Tamannali ilumuunngilaq. Uagununa – inersimasut – sukkuunik pisariaqartitsilernera nammineq piler-sittaripput. Meeraq sungiussimaguni sukkuunik nerisarluni – ullaakkorsuutini – sukku-linnik qallersugararluni – mamakujuttunik ullormut tamusseqattaarluni – kingusinneru-sukku ajornakusooruujussuannugussaaq pissutsiminik allanngortitsisinaanissaa.

Sukku peqqinnartunik imaqqangillat. Sukku peqqinnartunik nerinissaraluaumut akornu-taasarput kigutillu sukkuunik aserortarlugit. Mamakujut sukkuqartoruujussuupput aamma kaagit, kissit imeruusaatillu. Meeqqat mamakujunnik allanillu sukkuunik tunio-raqinagu, saammarsarniaannarlugu imaluunniit akilerniarlugu eqqissisarniarluguunniit. Isumaqarlutit meeqqat mamakujuttunik nuannaassasut.



Kigutit siulliit puttukkaangamik mianernarlutik aseroqqaallutik pisarput qarngup bartheeriaasa tungaannut. Assimi qulaani takuneqarsinnaapput kigutit putorsuarnik ulikkaartut, bartheerissat katersuussimani akornusersorneqaratik qalippinguussimasut.

### Ulluinnarni mamakujut peqinagit

Mamakujunnik perusukkusi meeqqat sungiussitinnarsinnaavat sapaatip akunneranut ataasiaannarlugu mamakujunnik pisarnissaaanik, soorlu immaqa arfiningornikkut toq-qaaqigillu mamakujunnik seernassuseqanngitsunik, kigutinullu annertuumik aseruneq ajor-tunik, soorlu popcorn-nit, sikut mamakujullu sukkuqanngitsut. Kigutinummi ajornerpaa-voq ullormut mamakujuttorsaaginnarinnar, ataatsikkut nerineriniit naleqqiullugu. Ta-mussiussassaqaalaarusuppat iffiamik imaluunniit immussuarmik tuniuk imaluunniit naati-tanik, panertunik mattaminermilluunniit.



Assimi uani takusinnaavatit kigutit ullut tamaasa salilluarne-qartarsimanertik pissutigalugu putoqanngittut.

## Imeq pitsaanerpaavoq

Meeqqat sungiisaruk imertortittarlugu, safti-mik juicemilluunniit tuneqinagu. Eqqaamajuk, uagununa inersimasut tungusunnitsumut ilikkar-tittaripput. Sungiisarullu imermik nillaarimmik minguitsunik imertarnissaanik. Miluffimmik saftimik allanillu tungusunnitsumut imalimmik tuneqinagu, kigutinummi aseruisarput sukku-suumik.



Imeq mamartoq kuummiit imaluunniit illup iluani imertagaq imersiuk.

### Siunnersuutit

Nerisanut peqqinnartunik siunnersuutit qulit nunatsinni Nerisaqarnermut Siunnersoqa-tigiit sananikuuvaat. Taakkulu ilagaat siunnersuutit marluk nerisat kigutinut sunniute-qartarnerinut pingaaruteqartoruujussuit, ukuuppullu:

- Mamakujut, chips-it, kaagit, sukkuunik allat ingalassimaniakkit
- Imertorit – safti, sodavand-illu ingalassimaniakkit

– meeraanermi nerisassat peqqinnartut aaliangerneqartarput – eqqaamajullu meeqqat ilaqutariinnermi nereqataasarnerat pissuseq ajunngitsuummat nuannerlunilut.

### Kigutileriffik saaffiguk imatut pisoqarpat

- meeqqavit kigutini annersissimappagit
- qalipaataa kigummi ataatsimi, arlalinniluunniit allanngorpat
- milunnermini milluaasarnera ajornartorsiutigigukku
- ikkii annertuumik aanaarpata
  - kigutai putoqarsorigukkit

# Kigutigissuunissamik suliaqartut neqeroorutaat

Meeqqanut 1.juli 2007- ip kingorna inunngorsimasunut

Meerarsi qaaqussavarput – pulaarfissanilu siullerni arfineq marluusuni ilagissavarsi!

Pulaarneq	Meeqqap ukia	Suut suliarineqassappat?
1	Qaammateqarpoq 8 miss.	Immuttuutai siullit puttussimasut eqqartussavavut qanorlu paarinissaat ilanngullugu.
2	Qaammateqarpoq 14 miss.	Immuttuutaasa erlipaavi siullit puttussimapput immikkullu ittumik paarisariaqarlutik.
3	Qaammateqarpoq 26 miss.	Immuttuutaasa erlipaavi tunorliit puttussimapput qaavilu mianernarmata qanoq paarinissaat takutissavarput.
4	3-t miss. ukioqarpoq	Immuttuutaasa erlipaavi imminnut attuumasorujussuupput taakkulu akunnerisa qanoq salinnissaat ilinniassavarsi aamma kigutai misissussavavut.
5	Qaammateqarpoq 15-it miss.	Kigutai misissussavavut immaqalu qinnguartarlugit kigutigissartarnerlu eqqartorlugu.
6	5-6-inik ukioqarpoq	Erlippaaq ataavartussaq siulleq puttussimalerpoq. Misissortissooq qanorlu kigutaata salilluarnissaa ilinniassavarsi – aamma imaassinnaavoq qaava lakkeripput.
7	Qulingiluat miss. ukioqarpoq	Erlippaat imminnut attuumasorujussuupput. Putoqarnerisut misissussavavut immaqalu qinnguartarlugit.
8	11-12-it miss. ukioqarpoq	Erlippaap ataavartussap tullia puttussimavoq. Taassumalu qanoq salilluarnissaa ilinniassavarsi – tassami takujuminaaqigami.
9	15-it miss. ukioqarpoq	Erlippaat ataavartussat tamarmik puttussimalerput assullu akunneri imminnut attuumallutik. Oqaloqatigiissutiginnissaa pisariaqarpoq – kigutai misissorneqassapput pisariaqarpallu qinnguartarlugit.

- Ullaakkut unnukkullu kigutitit salilluartaq

- Meeqqavit kigutai qulinik ukioqalernissaa tikillugu salitassavattit
- Kigutit qaqsoraataat sakkortuumik fluoralik atortaruk – 1450 ppm pitsaanerpaavoq
- Ulluinnarni mamakujit sodavandillu pinaveersaakkat

**KIGUTIGIK !**

