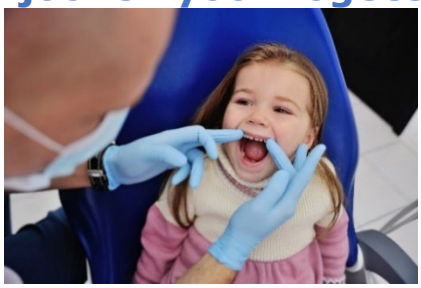
Public Health
Seattle & King County

Ilkaan Daa'immaniif Kunuunsa Gochuu

Daa'imummaatti kunuunsi ilkaanii maalif barbaachisaa ta'e?

Bososuun ilkaanii—akkasumas ilkaan urate jedhamuunis kan beekamu—dhiibeewwan ciccimoo ijoollee Ameerikaa keessa jiran irratti mul'atan keessaa tokkoodha. Bososuun ilkaanii kan mudatu xuriin, bakteeriyaa lallaafaan maxxanu, ilkaanirratti yeroo tuulamuufi irra keessa ilkaanii yommuu miidhudha. Bosouun ilkaanii dhukkubbii, nyaata dhorkuu, fi dubbachuuf illee rakkisaa ta'u danda'a. Yeroo yeroon ilkaan rigachuun, xurii ilkaan keessaa baasun, fi ogeessa ilkaanii bira deemun ilkaan akka hin bososne ittisuuf ni gargaara.

Ijoollen yoom ogeessa ilkaanii bira deemuu qabu?



- Ijoollen **waggaa tokkoffaa isaaniitti** qorannoo ilkaanii jalqabaa taasisuu qabu, sababni isaa daa'imman akkuma ilkaan biqilchaniin ilkaan isaanii bososuu eegaluu waan danda'uuf.
- Yeroo Jalqabaaf ogeessa ilkaanii bira erga deemanii booda, ijoolleen ji'a 6'n **(waggaatti si'a lama)**ogeessa ilkaanii bira deemuu qabu.
- Ogeessi ilkaanii:
  - akkamitti ilkaan ijoollee akka qulqulleessan maatii/guddisitootatti agarsiisuu danda'a
  - amalawwan kanneen akka quba hodhuu fi xuuxxoo fayyadamuu fa'aa akkamitti qabuu akka qaban ni ibsaaf
  - xurii ilkaanii qulqulleessuu, filoraayidii fayyadamuu (fayyummaa ilkaanii eeguuf kan ilkaanitti godhamu) gochuufii, ykn bososuu ilkaanii ittisuuf waan akka haphee itti gochuu danda'u.

Saamunaa ilkaanii hammam fayyadamuutu sirriidha?

Umurii	Hamma saamunaa ilkaanii	Akkaataa itti qulqulleessan
Osoo daa'imni ilkaan hin baasin dura	Homaa	Huccuu qulqulluu fi jiidhina qabuun dirra ilkaanii haxaa'uu.
Ilkaan jalqabaa – waggaa 3	Saamunaa ilkaanii filoraayidii amma ija ruuzii itti dibuu	Biruushii daa'immanii fayyadamuun ilkaan ijoollee **guyyaatti si'a lama** qulleessaa. Ijoollen saamunaa ilkaanii hanga sirrii ta'e fayyadamuu isaanii to'adhaa.
waggaa 3-5	Saamunaa ilkaanii filoraayidii hanga ija ataraa	Biruushii daa'immanii fayyadamuun **guyyaatti si'a lama** qulleessaa. Ijoollen ilkaan tuqaan yoo qabaatan, ilkaan gidduu qulleessuuf **guyyaatti si'a tokko waan akka filoosii** fayadamaa. Akkaataa itti ijoollen ilkaan isaanii qulqulleessan to'adhaa, akka saamunaa ilkaanii hin liqimsines yaadachiisaa.

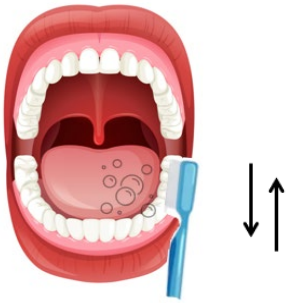
Public Health
Seattle & King County

Yaadannoo Wiirtuwwan Kunuunsa Daa'immaniifi Barnoota Jalqabaa: Washington Administrative Code (Seera Bulchiinsa Waashingitan, **WAC) 110-300-0180** sagantaawwan kunuunsa daa'imannii yoo xiqqaate guyyaatti si'a tokko hojiiwwan ilkaan rigachuu guddina daa'immaniif mijataa ta'e akka kennan dirqamsiisa.

Xurii ilkaanirra jiru baasuf **guyyaatti ilkaan si'a LAMA qulqulleessaa**. Adeemsawwan kanneen hordofaa:

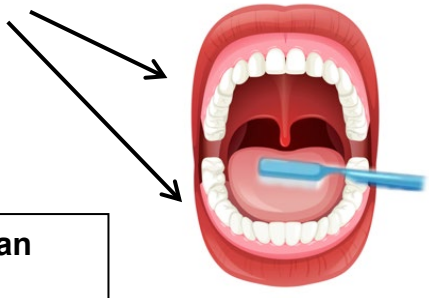
1. Keessoo ilkaanii irraa jalqabaa.
- Sochii geengoo xixiqqoo fayyadamaa.
- **Bitaaraa gara mirgaatti naannoo afaanii qulqulleessaa.**
- Bakka ilkaan itti walqunnamu irraa xurii qulqulleessuuf riguu hin dagatinaa.

2. Itaansun, ilkaan duubaa bakka itti nyaatan (a'oo) irra keessa isaa rigaa
- Duraafi duubatti deemun qulqulleessaa.



3. Ala ilkaanii qulqulleessuu.
- Sochii geengoo xixiqqoo fayyadamaa.
- Naannoo afaanii bitaarraa gara mirgaatti sochoosaa.
- Bakka ilkaan itti walqunnamu irraa xurii qulqulleessuuf riguu hin dagatinaa.

4. Ilkaan GUBBAA fi GAJJALLAA tiif tartiiba 1 hanga 3 jiran irra deebi'aa.



5. Jarmiifi baakteeriyaa qulleessuf ARRABA rigaa.

Guyyaatti si'a tokko filoosiidhaan xurii ilkaan keessaa baasuu hin dagatinaa!
- Kiirrii idilee ykn kirrii ilkaan keessaa xurii baasuf gargaaru fayyadamaa.
- Filoosiin bakka xixiqqoo **ilkaan gidduu** jiru bakka buruushiin ilkaanii gahuu hin dandeenyetti xuriii qulqulleessa

Leeccalloo fi Wabiiwwanii fi Galata: - kingcounty.gov/ABCD (Dental Insurance)
- https://www.mouthhealthy.org/ (by the American Dental Association)
- This handout has been designed using images from Freepik.com