

# Daryeelida Ilkaha Carruurta

## Waa maxay sababta daryeelka ilkaha ee carruurnimadu muhiim u yahay?

Ilko qudhunka-sidoo kale loo yaqaan godadka-waa cudurka daba-dheeraada ee ugu badan ee carruurta ku nool Mareykanka. Daloolku wuxuu dhacaa marka huurada, lakabka jilicsan ee bakteeriyada, ay ku ururto ilkaha oo ay dhaawacdo oogada iliga. Godadku waxay sababi karaan xanuun, cunto xumo, iyo dhibaatooyin hadalka. Cadayashada joogtada ah, xariga ilkaha dhexdooda , iyo booqashada dhakhtarka ilkuhu waxay ka hortagaan suuska iligga.

## Goorma ayay tahay in ilmuhu aado dhakhtarka ilkaha?



- Carruurta waa in ay maraan baadhista ilkahooda ugu horraysa marka la gaadho **dhalashadooda koowaad** sababtoo ah ilmuhu waxa ku dhici kara godadka isla marka ay ilko helaan.
- Kadib booqashadooda koowaad, carruurta waa inay booqdaan dhakhtarka ilkaha 6'dii biloodba mar (**laba jeer sannadkii** ).
- Dhakhtarka ilkuhu wuxuu awood u leeyahay:
  - inuu tuso waalidka/masuulka sida loo nadiifiyo ilkaha ubadka
  - inuu u sharaxo sida loo maareeyo caadooyinka sida dhuuqida suulka iyo isticmaalka masaasadda
  - inuu ka saaro huurada, mariyo fluoride (dheeh difaac ah oo lagu rinjiyeeyo ilkaha), ama dabool si aad uga hortaga godadka.

## Intee in le'eg ayaa loo baahan yahay in la isticmaalo daawada cadayga?

Da'da	Immisa daawada cadayga	Sida loo nadiifiyo
Inta uusan ilmuhu ilko helin	Midna	Ku tirtir cirridka maro nadiif ah oo qoyan.
Ilkaha ugu horreeya - 3 sano	 Lakab cabbirka bariiska ah ee daawada cadayga ee fluoride	Ku caday ilkaha ilmaha <b>laba jeer maalintii</b> adigoo isticmaalaya caday cabbirkiisu le'eg yahay ilmaha oo leh burush jilicsan. Kormeer cadayga carruurta si aad u hubiso inay isticmaalayaan in ku filan daawada cadayga.
3-5 sano	 Dhobic cabbirka digir ee daawada cadayga ee fluoride	Ku caday <b>laba jeer maalintii</b> adigoo isticmaalaya caday cabbirkiisu le'eg yahay ilmaha oo leh burush jilicsan. Haddii carruurta leeyihiin ilko is taabta, isticmaal <b>xariga ilkaha dhexdooda maalintii hal mar</b> si aad u nadiifiso ilkahooda dhexdooda. U ilaali cadayashada carruurta oo xusuusi in aanay liqin daawada cadayga.

**Qoraal ku saabsan Xannaanada Carruurta iyo Xarumaha Waxbarashada Hore:** Xeerka Maamulka Washington (WAC) 110-300-0180 wuxuu uga baahan yahay barnaamijyada daryeelka carruurta inay siiyaan carruurta tababar cadayga ku saabsan uquu varaan hal mar maalintii.

**Caday ilkaha laba jeer maalintii** si aad uga saarto huurada dusha sare ee ilkaha. Raac tillaabooyinkan:

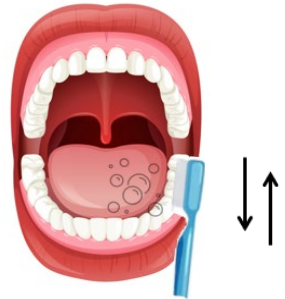
### 1. Ka bilow gudaha ilkaha .

- Isticmaal dhaqdhaqaaq yar oo wareeg ah.
- **U wareeg afka bidix ilaa midig.**
- Xusuusnow inaad cadaydo cirridka si aad meesha uga saarto huurada ciridka iyo ilkuhu way kulmaan.



### 2. Marka xigta, caday meelaha qaniinyada ee ilkaha dambe (molars).

- Isticmaal dhaqdhaqaaq gadaal iyo horay ah.



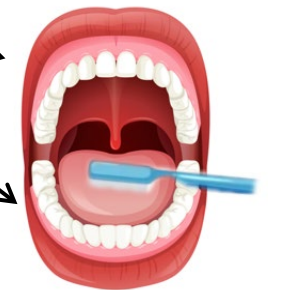
### 3. Ku caday bannaanka ilkaha.

- Isticmaal dhaqdhaqaaq yar oo wareeg ah.
- U wareeg afka bidix ilaa midig.
- Xusuusnow inaad cadaydo cirridka si aad meesha uga saarto huurada ciridka iyo ilkuhu way kulmaan.



### 4. Ku soo celi tillaabooyinka 1 ilaa 3 ee ilkahooda KOR iyo gunta hoose.

### 5. caday CARABKA si aad uga saarto jeermiska iyo bakteeriyada.



#### Xusuusnow inaad isticmaasho xariga hal mar maalintii!

- Waxaad isticmaali kartaa xargaha caadiga ah ama xargaha qafiska.
- Flosidu waxay ka saartaa huurada meelaha bannaan ee **u dhexeeya ilkaha** meesha xuubka cadaygu aanu gaadhi karin.

