



## Ku saabsan ilkaha oo qurma

Qurunka oo dalooliya ilkaha waa cudur ka dhasha marka bakteeriyo halis ahi ilkaha ku dalooliso aashito.

### Waa maxay sababta ilkuhu iiga dalooshamaan?

Marka aad cunto ama cabto cuntooyin ay ku jiraan sonkor ama maaddooyin kale oo kaarboon haydraat ku jiro ayey bakteeriyo ilkaha ku samaysaa aashiyo qodda ilkaha. Weerarkaas aashitadu wuxuu caadi ahaan socdaa nus saac. Caadi ahaan candhuufta ayaa dib u hagaajisa dhaawaca dheeha ilkaha ka soo gaara aashitada. Haddii ay ilkaha ku jirto fluor oo tusaale ahaan laga helo daawada ilkaha lagu cadayo maalin walba waxay candhuuftaasi qabanaysaa dib-u-haajin ka sii wanaagsan.

### Sidee isaga ilaaliyaa in dalool ku sameysmo ilkaha?

Waxa ugu muhiimsani waxa weeye inaad ka shaqayso nadaafadda afka oo aad si dhab ah ilmaha ugu laba goor maalintii daawada cadayga oo fluor leh oo aad nadiifiso ilkaha dhexdooda. Kolkaas bakteeriyadu halkaas kuma dhegeyso. Ku dadaal inaad cuntada ku cunto waqtiyo go'an oo joogto ah oo iska ilaaliso inaad wax cunto inta u dhexeysa waqtiyada cuntada. Waxaan ku talineynna in wax la cuno lix waqti oo ay ku jiraan cuntooyinka cuwaafka ah.

### Sidee ku ogaanayaa in ilkahaygu dalool yeesheen?

Dhaawaca hore ee qurunka ilkaha waxaa lagu gartaa dhibco cadcad ama diillimo ku samaysma iligga. Qurunka hore ee ilkaha lama dareemo, laakiin marka daloolku sii qodmo waxaa marmar ilkaha laga dareemaa xanuun iyo sabiiby. Astaan kale ayaa ah in iligga laga damqado marka wax la calalinayo. Haddaad dareento ilkaxanuun waxay taasi astaan u tahay in dhaawacu uu aad u qotodheer yahay.

### Khatar dheeraad ah ee daloolka ilkaha?

Haddaad u fududahay inaad ilkaha dalool ku yeelato waxaad isticmaali kartaa daawo fluor ku jirto oo aad maalin walba ku luquqato si aad si wanaagsan ugu difaacdo ilkahaaga. Waxaad kaloo u baahnaan kartaa inaad marar badan u tagto dhakhtarka ilkaha. Afka oo qallala oo ay keento daawo la cuno ama cudur waxay kordhin kartaa khatarta in ilkuhu yeeshaan dalool.

#### TALOOYINKAYAGA UGU WANAAGSAN

- **WAQTIYO CUNTO OO JOOGTO AH**  
(4-6 waqti cunid maalintii).
- **ILKACADAYID** Subaxdii iyo habeenkii oo la isticmaalo daawo fluor leh.
- **BOOQASHO RUGTA DARYEELKA ILKAHA** oo joogto lagu tago si looga hortago oo looga badbaado in ilkaha qurun galo.