

Talooyin ku saabsan ilkaha carruurta



FOLK
TAND
VÅRDEN
SKÅNE

Ilkaha carruurta

Ilkaha carruurtu waxay ilkaha dadka waaweyn uga sahan yihiin in daloollo ku dhashaan. Cabbitaanada iyo cuntooyinka sonkortu ku badan tahay, nacnaca iyo in cunto yaryar marar badan maalintii iyo habeenkii la cuno waxaycarruurta ku kordhisaa khatarta in ilkooda daloollo ku samaysmaan.

Cunto iyo cabbitaan

Waxaad ilkaha bartaa inuu caadeysto cumidda cuntooyin joogta oo isu dheellitiran – saddex cunto oo waaweyn iyo laba cunto oo yaryar. Ka ilaali ilmaha inuu waqtiga xilliyadaa u dhexeeyya cuntooyin yaryar cuno – ilkuhu waxay u baa-han yihiin laba saac oo ”nasasho” ah kadib kolka wax la cuno ama la cabbo.

Waxaa kaloo ilmaha bartaa inuu caadeysto inuu harraadka ama oonka biyo isaga bi’iyo. Sharaabka iyo cabbitaanka kale qasaceysan u keydi waqti ”xafadi” jirto – ee maalin walba ha siin!

In carruurta habeenkii la siiyo cabbitaan macaan, biya-liimo ama caano waxay kordhineysaa in ilkaha carruurta doloollo ku samaysmaan maadaama dhacaanka macaani ilkaha ku haro muddo dheer.

Waxyaalaha ay ka mid yihiin buskutka, sabiibta, ismariska iyo nacnaca adadagi waxay ku haraan ilkaha oo ay muddo dheer ku dhegganaadaan – haddaba waxy-alahaas ha siin ilmaha maalin walba.

Ilmaha ilkuhu dhowaan u soo baxeen oo marar badan naaska lagu aamusiyo, siiba habeenkii, wuxuu khatar ugu jiraan in ilkaha doloollo kaga samaysmaan.



Rummiyidda ilkaha

Bar ilmaha inuu caadeysto in durbadii-ba kolka ilkuhu u soo baxaan uu bilaabo inuu ilkaha rummayo. Ilmuu keligiis si habboon ilkaha u ma rummayan karo ilaa ay ka gaarayaan siddeed ilaa toban sano jir. Ka caawin ilmaha inuu ilkaha rummayo subaxdii iyo habeenkii.

U rummay dusha gawsaha daamanka oo wax lagu calaliyo – dusha gawsuhu waxay leedahay gebiyo, waana in si aad ah loo nadiifiyya. Si tartiib ah u rummay meesha

cirridka iyo ilkuhu iska galaan waayo waxaa halkaa ku urura dahaaryo cuntada iyo cabbitaanka ka haray.

Isticmaal burash yar oo jilicsan – noocyoo fiican waxaa laga helaa dukaanka daawooyinka ama dukaamada cuntada.

Ilmaha ku seexi ilko nadiif ah!

Maaddada faloriin [fluor] ilkaha ayey xoojisaa

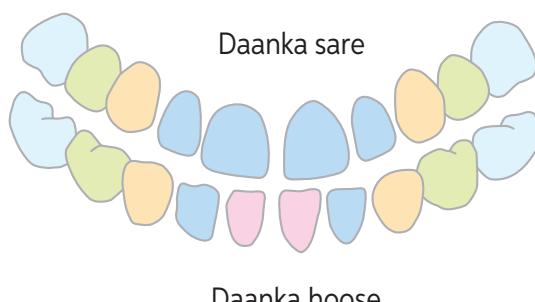
Maaddada faloriin waxay xoojisaa dheeha adag ee ilkaha. Isticmaal xoogaa daawada ilkaha oo faloriin ku jiro oo le'eg ciddida faryarada ilmaha. Ku bilow ilkaha ilmahaaga in aad u rumeydo isla marka uu iligga ugu horreeyaa soo muuqsdaba.

Haddii ilmuu u baahdo wuxuu dhakhtarka ilkuhu ilmaha u qori karaa kinii-nyo ama xanjo faloriinku ku badan yahay.

Ma waxaad leedahay ceel aad biyaha ka dhaansato? Haddii aad biyahaas u isticmaasho in aad carruurta yaryar cuntada ugu qasto ama cabbitaan ahaan u siiso, waxaa habboon biyahabaaritaan lagu sameeyo. Waxaana arrintaa kaa caawinaya xafiiska maamulka degmada.

Goorma ayey soo baxaan ilka-caanoodku?

- 6-8 bilood
- 8-12 bilood
- 14-16 bilood
- 17-19 bilood
- 23-30 bilood



Maxaa ilkaha daloolladu ugu samyasmaan?

Haddii aan ilkaha la rummayin ama cadayin maalin walba, waxaa ku samaysma dahaar adag oo bakteeriya ah. Bakteeriyooyinkaasina waxay dhisaan dhacaan aashito ah oo ilkaha guba. Waxaa bakteeritadu si gaar ah ugu badan tahay qofka badanaaba cuna ama cabba waxyaalo macmacaan. Aashitadu waxay gubtaa ilkaha dheexoda – kolkaasna waxaa samaysma daloollo!

Bakteeriyooyinkaasi waxay kaloo cirridka ku fasas keena barar iyo dhiigbax kolka ilkaha la rummayayo.

Haddii shil dhaco

Waa wax caadi ah in ilmuu turunturoodo oo ilkaha meel ku dhufsado. La xiriir rugta daryeelka ilkaha cunuggu dhiigbaxayo, ilig liqliliqanayo ama dhinac u qalloocday ama gudaha u riixmay amase uu afka dibedda uga soo dhacay. Haddii aad ka shakisan tahay in ilkaha dhaawac soo gaaray, la xiriir dhakhtarka ilkaha taxadar ahaan!

Marna dib ha ugu celin ilig caanood ilmaha ka dhacay!

Haddii aad qabtid su'aalo dheeraad
ah oo ku saabsan ilkaha ilmahaaga,
waxaa lagugu soo dhweynayaa
inaad telefoon ku la soo xiriirto
Xarumaha lagu daryeelo
caafimaadka ilkaha ee dadwaynaha
Gobolka Skåna [Folktandvården
Skåne]

Waxaad naga heleysaa talooyin iyo
tusaalooyin mar walba oo aad
nooga baahato - ha ku saabsanaato
caafi-maadka afkaaga ama kan
ilmahaaga. Waxaan daryeelnaa
ilkaha dadka oo dhan iyadoo aan loo
kala eegin da'.

Ka sii akhriso:
www.folktandvardenskane.se.

