

ILKO CAAFIMAAD LEH HA YEESHO ILMAHAAGU

Waa aarin muhiim ah in waalidiintu ilmahooda ku barbaariyaan in ilkaha la nadiifiyo oo la cadaydo. Waayo haddii ilmaha inta u yar yahay lagu barbaariyo cadayashada, hadhow marka uu waynaado si fiican ayuu ilkihiisa u nadiifin doonaa. Ilka caaneed caafimaad qaba ayaa keena ilka hadhowna wanaagsan. Haddii ilkacaaneedka hore dalooshamaan waxay taasi u gudbi kartaa ilkaha kale ee haray ee hoose. Ilmahaagu wuxuu ilkihiisa ku hagaajin karaa haddii uu:

- Ilkaha si fiican ugu cadaydo fluoride, dawada cadayga ee caruurta.
- Malin walba aanu cunin wax ka badan 6 ilaa 7 goor.
- Si joogta ah u tago dhakhtarka ilkaha.

MAXAY ILKAHA OO LAGU CADAYDO DAAWADA CADAYGA EE FLUORIDE MUHIIM U TAHAY?

Ilkaha iyo kawsaha waxaa dul saaran waxa jar oo aan indhaha lagu arki karin oo leh midab jaale ah. Waxaa lagu magacaaba "tandplak" ama huuro. Waxa halkaa fadhiya bakteriye la falgasha haraaga cuntada ee ilkaha ku hara, waxaana samaysma waxa looqaano "zuur". Falgalkani wuxuu keena in dalool ka samaysmo ilkaha iyo gawsaha. Fluoride waxay ka hortagtaa in dalool samaysmo, waxayna ku jirta daawada cadayga. Takale cadayash du ilkuhu tandplak ama huuro oo kaliya ma sifayso, ee waxay kaloo adkaysaa ilkaha.

HA ISTICMAALIN KINIINKA ILKAHA CARUURTA EE FLUORIDE

Barigii hore waxaa waalidiinta lagula talin jiray inay caruurta wixii ka yar afar jir siiyaan kiniinka ilkaha ee caruurta. Waxaa hada Nederland laga helaa daawada cadayga u gaarka ah caruurta, sidaa awgeed looma baahna kiniin in la siiyo. Waxaa aad isticmaali kartaa kiniinka haddii dhakhtarka xarunta xanaanada caruurta ama dhakhtarka ilkaha ama qofka qaabilsan xanaanada ilkuhu uu kugula taliyo oo kaliya.

ILKAHA OO LAGU CADAYDO DAAWADA ILKAHA U GAARKA AH EE CARUURTA

Ilka cadayashadu waa sida ugu fiican ee fluoride lagu isticmaali karo. Sidaa awgeed daawada ilkaha waxaa inta badan ku jira fluoride. Laga bilaabo marka caruurta ilkaha ugu horeeyaa u soo baxaan waxaa fiican in loogu cadayo daawada cadayga ee leh fluoride. Caruurta da'doodu tahay ilaa afar jir waxaa loo sameeyay daawo caday oo u gaar ah oo leh fluoride. Inta fluoride ee ku jirta daawada waa in la soo qiyaasay. Inta ku jirta daawada cadayga ee



caruurta waa kala bar marka loo eego inta ku jirta ta dadka waawayni isticmaalaan. Sidaa awgeed waa inaad mar walba caruurta ka yar 4 jir aad u isticmaashaan daawada cadayga ee caruurta u gaarka ah. In leg digirta yaryar ayaa markiiba ku filan in loogu cadayo caruurta.

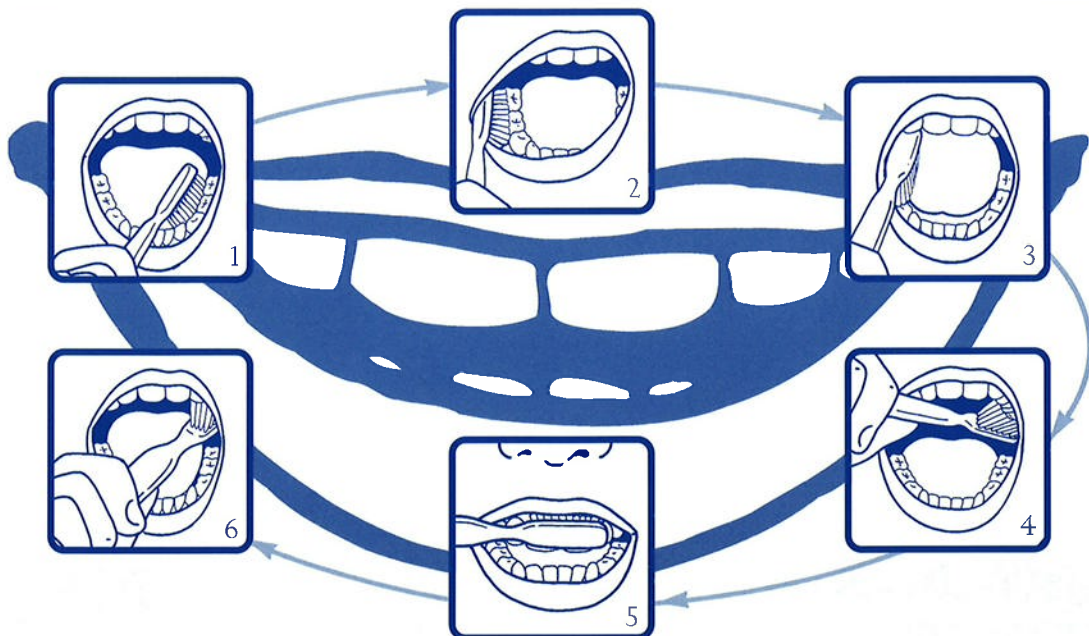
SIDEED KU GARAN KARTA DAAWADA CADAYGA FLUORIDE EE CARUURTA U GAARKA AH?

Daawadan caruurta waxaa lagu garan karaa weelka ay ku jirto. Waxaana korka kaga qoran in caruurta loogu talagalay. Ama waxaa korka kaga yaala in loogu talagalay caruurta da'doodu u dhaxayso 0 ilaa 4 sanadood. Khasab maha ah in mid qaali ah aad iibsato. Waxaad heli kartaa daawadan cadayga caruurta oo leh fluoride oo jaban oo fiican.

SIDEE AYAAD ILMAHAAGA UGU CADAYI KARTAA?

Laga bilaabo markay ilkaha ugu horeeyaa u soo baxaan ilmaha, waxaad u cadayi karta maalin walba har mar. Waxaad isticmaasha cadayga caruurta u gaarka ah. Cadayga dadka waawayni wuu ka wayn yahay kan caruurta. Haddii cadayshadu dhib noqoto waxaad isku daydaa in daawada cadayga ee leh fluoride ay gaadho ama taabato ilkaha. Taasaa muhiim ah.

Markuu ilmuhu gaaro 1 sano iyo wixii ka danbeeya waa loo cadayi karaa ilkaha. U caday si kooban ilkaha dhan walba adiga oo aan cadayga ku adkaynayn ilkaha. Mar walba isku si u caday ilkaha, si aanad meelna u hilmamin. Ilhaka hoose waxaad marka hore cadaydaa gudaha (fiiri sawirka 1) marka xigana dibada (fiiri sawirka 2) marka kale dhinaca korka xiga (fiiri sawirka 3). Sidaa soo kalana u caday ilhaka kore (fiiri sawirka 4,5,6). Caruurta way ku adag tahay inay si fiican u cadaydaan. Sidaa awgeed waxaa muhiim ah ah in aad maalintii mar u cadaydid ilmaha wixii ka yar 7 jir.



TALO

- 0 ilaa 1 jir:** Marka laga bilabo markay soo baxaan ilkaha ugu horeeyaa: maalin walba hal mar ugu caday daawada cadayga ee gaar ka aha caruurta ee leh fluoride. Ilkaha caday inta aan la seexan habeenkii, si afku habeenkii oo dhan nadiif u ahaado.
- 2, 3, iyo 4 jir:** 2 goor ugu caday daawada cadayga ee caruurta ee leh fluoride. Caday ilkaha subixii quraacda ka dib iyo habeenkii inta aanay seexan ka hor.
- 5 jir iyo wixii ka wayn:** 2 goor dadka waawayni haku cadaydaa maalintii dawda cadayga ee leh fluoride.

Mararka qaarkood caruurta waxaa sariirta la geeyaa marka ay qolka fadhiga seexdaan. Tani waxay keentaa in cadayashada habeenkii la iska dhaafto. Waxaa arintan wax lagaga qaban karaa iyadoo marka cuntada lacuno markiiba la cadaydo. Markaa ka dibna ha siinin ilamaha cunto iyo cabid danbe. Biyo iyo shaah aan lahayn sonkor waa la siin karaa.

Immisa goor ayuu ilmahaagu maalintii cunto iyo cabid qaataa?

Cuntada iyo cabida inta badan waxaa ku jira sonkor. Bakteriyada ku jirta afka ayaa ka dhigta sonkortan wax loo yaqaano "zuur" oo waxyeelo u gaysata ilkaha. Ilkaha caadiga ahi waxba ma noqdaan haddii qofku 6 ilaa 7 goor maalintii wax cuno ama cabo. Taasi waxa weeye 3 goor oo ah cuntada caadiga ah iyo 3 ama 4 goor oo ah inta u dhaxaysa. Haddii laakiin intaa in ka badan maalintii wax la cuno ama la cabo ilkaha ayaa hore u yeesha daloolo. Haddii wakhti u dhaxeeya wakhtiyada cuntada aad wax cunaysid, waxa haboon inaad waxaasi mar kaliya cuntid ee aanad marba in yar cunin. Matalan bac nacnac ah oo mar kaliya aad cunto ayaa ilkaha u fiican halkii aad mudo badan marba xabad nac nac ah cuni lahayd.

Caruur badan ayaa jecel inay cabaan sharaabka macaan sida kookaha (ama cola light). Sharaabkan noocan oo kale ahi wuxuu waxyeela ilkaha. Cabitaanka light ku ama kuwa leh khudradu iyaguna ilkaha wax bay yeelaan. Sidaa awgeed waxaa fiican in aan cabitaanka noocyadan aan maalin walba la isticmaalin. Waxaa lagu badali karaa biyaha caadiga ah iyo shaah aan lahayn sonkor oo la cabo.

Cabitaanka dhaladu ma xun yahay?

Ilarna malintii oo dhan nuugaya dhalada cabitaanka waxaa mar kasta ku haraya afkiisa qayb ka mid ah wixii u cababay. Cabitaanka inta badana waxaa ku jira sonkor, xataa sharaabka tufaaxa iyo caanaha. Waxayna u xuntahay ilkaha sida nacnac oo kale. Gaar ahaan dhalada oo ilmuhu u qaado sariirta hurdada habeenkii aad bay ugu xun tahay ilkaha.

Caaga ama kataabada caruurta afka loo galiyo oo la mariyo sonkor, malab ama shokolato iyaduna uma fiicna ilkaha. Waxaa laga yaaba in markaasi

aad ka fikiraysid dhibaatooyin kale oo ku haysta oo ay sidaasi kuu fududaato. Waayo dhalada markaad afka u galisid ilmuhu wuu aamusayaa. Waxaa haboon in aad ilmaha bartid inuu koob wax ku cabo marka uu gaaro 9 bilood. Haddii ilmahaagu ka wayn yahay intan wuxuu u bartay inuu mar kasta ka cabo dhalada, waynu ku adag tahay inuu la qabsado koobka. Haddii ilmahaagu la qabsaday dhalada waxaad isticmaali kartaa talooyinka soo socda si uu tartiib u iloobo dhalada:

- waxaad yaraysaa inta goor ee aad wax ku siisid dhalada. Wax yarna ugu shub si ay markiiba u dhamaato. Ka dibna ka qaad, si aanu u sii arkin.
- ugu shub dhalada biyo badan si uu dhalada u naco ilmuhu markay u macaanaan waydo.

Maxay muhiim u tahay in si joogta ah loo tago dhakhtarka ilkaha?

Wadamada qaar dadku waxay tagaan dhakhtarka ilkaha marka gaws xanuun. Laakiin Nederland dadku waxay ugu yaraan hal mar sanadkiiba u tgaan kontrool dhakhtarka ilkaha. Xataa haddii aanu gaws xanuunayn. Marka ilmuhu gaaro 2 sano waa la gayn karaa dhakhtarka marka ugu horeysa. Dhakhtarka ilkuhu wuxuu eegaa in ilkuhu fiican yihiin. Haddii dalool yar ay jiraan wuu awdaa, si aany ilkuhu gudaha uga sii xumaan.

Ma rabtaa inaad war intaa ka badan ka ogaatid daryeelka ilkaha ilmahaaga?

Wixii war ah ee intaa ka faahfaahsan waxaad kala xiriiri karta dhakhtarkaaga ilkaha, shaqalaha daryeelka nadaafada afka ama wixii caruurta yar yar ku saabsan xarunta xanaanada caruurta.