DARYEELKA AFKA IYO ILKAHA

TILMAAN BIXIN LOOGU TALAGALAY DADKA WADDANKA U SOO GUURAY

HORUDHAC

Caafimaadka ilkuhu waa shay muhiim ah. Ilka caddays qurxoon iyo neefta udgooni waxay kordhiyaan dareenka wanaagsan iyo kalsoonida qofka. Caafimaadka afka iyo ilkuhu waxay saameeyn ku leeyihiin caafimaadka qofka oo dhan.

Ujeeddada tilmaan bixiyahani waa inuu wax kaaga sheego daryeelka afka iyo ilkaha. Wixii faahfaahin dheeraad ah waxaa wanaagsan in la weydiisto rugta daryeelka ilkaha ee xaafadda aad deggan tahay. Hubaal waxaa ah in turjumaanku wixii uu turjumo si fiican loo fahmayo. Markaa haddii aad u baahan tahay turjubaan, marka ballanta aad ka sameysaneysid rugta daryeelka ilkahaba, shaqaalaha weydiiso inay turjubaan kuu dalbaan.

Tilmaan bixiyaha dhammaadkiisa waxaa ka bannaan meel, meeshaas ayey shaqaalaha rugta daryeelka ilkuhu kuuugu qorayaan waxyaabaha adiga kuu gaarka ah ee ku saabsan sida ilkaha loo daryeelayo.

DARYEELKA ILKAHA EE FINLAND

Daryeelka afka iyo ilkaha waxaa laga heli karaa Finland gudeheeda rugaha daryeelka ilkaha ee degmadu leedahay iyo kuwa birifaatiga ahba (khaaska ah). Meelaha daryeelka ilkaha ee degmadu leedahay lacag la'aan ayey u yihiin ilmaha da'doodu u dhexayso 0-18 sano. Dadka intooda kale daryeelka ilkaha ee degmada laga helo iyo lacagta qofka laga qaadayo intay tahay degmooyinku way kala duduwan yihiin. Wixii faahfaahin dheeraada waxaad ka helikartaa xaruuntaada caafimaadka ama sooshalkaaga.

Rugaha daryeelka ilkaha ee birifaatiga ahi (khaaska ah) way ka qaalisan yihiin kuwa degmooyinka. Laakiinse Hay'adda Caymiska Qaranka - Kela ayaa dadka 1956 –dii iyo wixii ka dembeeyey dhashay u soo celisa qayb ka mid ah kharashka kaga baxa daryeelka ilkaha, haddii uu qofku codsado. Dadka 1956-dii ka hor dhashay iyaga ayaa iska bixinaya kharashka kaga baxa daaweynta ilkahooda. Haddii ay kugu adkaato in aad iska bixiso kharashkaas, la xariir sooshalkaaga.

DARYEELKA KA HORTAGGA AH

Afka iyo ilkaha oo si wanaagsan oo joogto ah loo daryeelaa waxay ka hortegaysaa inay dhashaan cudurrada afka. Waxaa ugu muhiimsani waa in afka si taxadar leh oo joogto ah guriga loogu nadiifiyo iyo in si joogto ah oo loo tago baaritaanka ilkaha ee ay sameeyaan dhakhtarka ilkaha ama kalkaaliyaalka rugta daryeelka ilkaha. Marka baaritaanka ilkaha la samaynayo ayaa laga heshiinayaa sida ay tahay inaad rugta daryeelka ilkaha u tegeysid (inta mar ee ay tahay inaad rugta daryeelka ilkaha tagtid).

Ilmaha yar-yar ilkahooda waxaa wanaagsan in is taxadar gaar ah leh loo daryeelo, isla marka ay ilka caanoodku u soo baxaanba. Haddii sidaas la yeelo ilkaha ilmaha u soo baxa ee aan dhicin dalooladoodu way yaraanayaan.

DARYEELKA AFKA IYO ILKAHA

Ilkaha waa in loo cadayaa si taxadar leh subixii iyo habeenkii inta aan la seexan ka hor. Isticmaal burush jilacsan. Burushka adag wuxuu waxyeello u geysan karaa ilkaha iyo cirridka. Daawada ilkaha ee fluori ku jiro ayaa aad u wanaagsan, sababtoo ah fluorigu wuxuu xoojiyaa ilkaha. Xusuusnow sidoo kale in aad burushka ilkaha iska beddesho, ugu yaraan afar jeer sannadkii.

Cadayidda ilkaha ka sokoow, waxaa wanaagsan in dadka waaweyni ay nadiifiyaan meelaha ilkaha dhexdooda, sababtoo ah daloolada ilkaha ku samaysma iyo infakshanka cirridku waxay keenaan midab cawlan oo ilkaha ku samaysma (bakteeri dahaarkeed) kaas oo aan ilkaha laga fujin karin.

NIDAAMKA CUNTO XULOSHADA (RUOKAVALIO)

Bakteeriyada afku sonkorta cuntada ku jirta ayey ka samaysaa aashito asiidh), marka afka la geliyo waxaan ahayn biyo ama xylitol. Aashitadu waxay ku fidaa ilkaha salkooda iyadoo isla markaana keeneysa, in ilkaha uu ku dhashaan daloollo. Ilkuhu 4 ilaa 6 goor ayey maalintii u adkaysan karaan weerarka ay aashitadu ku soo qaadayso, sidaasi awgeed waxaa aad muhiim u ah in wax la cuno lana cabo waqtiyada cuntada oo keliya, waana in la iska daayo cuntada dheeraadka ah wakhtiyada u dhexeeya xilliyada cunto cunidda.

MUHIIM AH

- Iska daaya cunitaanka waxyaabaha sonkortu ku jirto, shaaha iyo qahwahana sonkor ha ku darsanina. Sonkortu waxay ku jirtaa maacmacaanka iyo doolshaba intaa waxaa sii dheer sonkorta qarsoon oo aad ugu badan tusaale ahaan biyaha oranjigaa, bibsi koolada, faantada, buskudka, waxyaalaha shiidan oo dhan iyo kajabka iyo sinaabiga (sinappi).
- Haddii aad cuneyso waxyaalo ay sonkori ku jirto, cun wakhti go'an, hana cunin maalintii oo dhan.
- Wakhtiyada u dhexeeya xilliyada cuntada waxyaabo caafimaad leh cun, sida khudrada, waxyaabah la cuno ee dhirta ka soo baxa, rootiga iyo waxyaalaha laga suubbiyey caanaha.
- Cunitaanka xanjada xylitol waxay caawisaa inuu joogsado weerarka aashitada, waxayna kordhisaa candhuufta, taasina waxay u wanaagsan tahay ilkaha. Xylitol waa shay wax lagu macaaneeyo oo laga suubbiyey geed Finland ka baxa. Xanjooyinka iyo macmacaannada kale ee xylitolka laga suubbiyey waxaa laga iibsan karo dukaamada cuntada oo dhan.
- Harraadkaaga (oonkaaga) biyo u cab.

ILKAHA ILMAHA

Ilkaha ilmuhu marka ay soo baxaayaan iyo marka ay dhacaayaanba aad ayey ugu sahlan yihiin inay daloollo yeeshaan. Ilkaha caanoodka ee ugu horeeyaa waxaay soo baxaan markuu ilmuhu yahay qiyaastii 6 bilood, kuwa ugu dambeeyaana waxay ilmaha u soo baxaan qiyaastii markuu ilmuhu 3 sano yahay. Ilkaha caadiga ahi waxay ilmaha u soo baxaan inta u dhaxaysa 6-12 sano.

Si looga hortago weerarka aashitada waxaa muhiim ah in si tartiib tartiib ah loo bilaabo in ilmaha yaryar la siiyo cunto iyo cabitaan (sidoo kale caanaha hooyada iyo khudaar) 4-6 jeer maalintii. Marka ilmaha ilkuhu u soo baxaan ka dib waa in nuujinta habeenka ilmaha laga ilaaliyaa. Biyaha ayaa ugu wanaagsan waxyaabaha oonka loo cabo. Ma wanaagsana in ilmaha lagu siiyo biyaha oronjigaa dhaladda, sababtoo ah ilmuhu waxay ka dhiganayaan caado, wayna adkaanaysaa in caadadaa ilmaha laga gooyo.

Ilkaha waxaa u wanaagsan cuntada sonkortu ku yar tahay. Waxaa fiican in aan waxyaabaha macmacaanka ah la siin ilmaha ka yar 3 sano. Haddii ilmaha waaweyni ay cunaan macmacaanka, waxaa wanaagsan inay cunaan cuntada ka dib ugu badnaan 2-3 jeer todobaadkii.

Bakteeriyada keenta daloollada ilkaha dadka waaweyni si fudud ayey ugu gudbiyaan ilmaha yaryar. Sidaas awgeed waxaa wanaagsan in waalidiinta iyo dadka ilmaha xannaaneeyaaba ay iska illaaliyaan in ay afkooda geliyaan qaadadda iyo dhalada tutiga ilmaha (tutti) iyo waxyaabaha kale ee u dhigma. Tutigu markuu dhulka ku dhaco waa in lagu dhaqaa biyo nadiif ah. Dhaladda iyo tutiga ilmaha waa in loo nadiifiyaa si taxadar leh maalin walba.

Ilkaha ilmaha waa in daryeelkooda hore laga bilaabaa iyadoo loo cadayayo, isla markay ilkaha koobaad soo baxaanba, inta aanu ilmuhu sannad gaarin. Haddii buraashida lagu bilaabo ilkaha ilmaha wakhti hore, ilmuhu wuu qabatimayaa isagaana marka dambe baranaya sida loo buraasho ilkaha. Ilkaha ilmaha waa in lagu cadayaa burush yar oo jilacsan. Ilmuhu waxay u baahan yihiin caawimada waalidka ilaa ay ka gaarayaan da'da dugsiga, gaar ahaan cadayida gowsaha dambe.

Fluorigu wuxuu adkeeyaa ilkaha (waa maaddo kiimiko ah, oo u roon caafimaadka ilkaha). Isticmaalka daawada ilkaha (fluorihammastahna) waxaa la bilaabi karaa marka ilmuhu ku jiro sannadka labaad, ama goorta ay u soo baxaan ilkaha caanoodku uuna ilmuhu barto inuu iska tufo candhuufta. Waxaa kaloo ilmaha la siin karaa fluori ah kaniini (fluoritabletti). Habka loo cunayo kaniiniga iyo sida loo isticmaalayo waxaa laga heli karaa rugta daryeelka ilkaha ama dhallaanka.

Tutiga oo in badanoo joogtaa la isticmaalaa (3-4 sano) iyo faraha oo ilmuhu nuugaan waxay keeni karaa in ilkaha soo baxaya ay afka ku dhex qaloocdaan. Tutiga simani waa ka fiicanyahay kan caadiga ah ee wareegsan sida banooniga. Waxaa wanaagsan in isticmaalka tutiga iyo dhaladda la joojiyo marka ay ilmuhu gaaraan sannad.

Waalidiintu waa iney xil iska saaraan, in ilkaha ilmaha loo baaro si joogto ah. Waxaa wanaagsan in waalidiintu ay xasuusnaadaan, in tusaalahoodu uu yahay habka ugu wanaagsan ee carruurtu ku bartaan daryeelka afka. Rugaga daryeelka ilkaha, rugta daaryeelka dhallaanka iyo hooyada iyo kalkaaliyaalka caafimaadka ee dugsiga ayaa idiin sheegaya wixii arrimo ah oo la xariira daaweynta ilkaha ilmaha.

ILKAHA AAN DABIICIGA AHAYN (proteesit)

Iliga dhaca, qaybo ilkaha ka mid ah ama dhammaan ilkaha oo dhan waxaa lagu beddeli karaa noocyo kal duduwan oo ah ilko aan dabiici ahayn (hammasproteeseilla). Ilkaha hara waa in si taxadar leh loogu nadiifiyaa burush labo jeer maalintiiba iyadoo la isticmaalayo daawoda ilkaha ee fluoriga ah (fluorihammastahna).

Ilkahaaga nadiifintooda ka sokoow waa in ilkaha aan dabiiciga ahayn oo marna la gashado afka marna laga saaro loo buraashaa si taxadar leh tusaale ahaan burushka ilkaha aan dabiiciga ahayn u gaarka ah (proteesiharja). Marka ilkaha aan dabiiciga ahayn aysan afka ku jirin, waa in lagu xafidaa biyo dhedood ama bac qoyan dhexdeed, hase yeeshee laguma xafidi karo meel qalalan. Ilkaha aan dabiiciga ahayn waxaa wanaagsan in habeenka marka la seexanayo la iska saaro. Sidoo kale ilkaha qalinka ah iyo qolofka ilkaha kor laga geliyaba waa in si taxadar leh loo nadiifiyaa. Wixii waano gaar ah oo la xariira ilkaha aan dabiiciga ahayn waxaad ka heli kartaa rugta daryeelka ilkaha.

CUDURRADA ILKAHA

Cudurrada afka iyo ilkaha waa in loo daaweeyaa sida ugu dhaqsaha badan, isla marka la arko astaamaha cudurkaba. Cudurrada ugu badani waa daloollada ilkaha iyo infakshanka cirridka. Cudurradaasi haddii aan la daaweeyn waa ka daraan, waxayna keenaan in ilkuhu dhacaan iyo sidoo kale waxay keeni karaan caafimaadka guud ee qofka oo hoos u dhaca.

Cudurrada guud oo la xariira ilkaha astaamaha lagu yaqaano waxaa ka mid ah saliilyo iyo kaar, xanuun ka dhasha qaniinida, camanka ama cirridka oo barara, marka ilkaha la cadayayo oo dhiig ka yimaado iyo sidoo kale neefta oo urta. Haddii aad astaamahan isku aragtid la xiriir rugta daryeelka ilkaha.

TILMAAN BIXIN KU SAABSAN GAR-GAARKA DEGDEGA AH

Dhiig ka yimaadda cirridka:

- Ku dadaal nadiifinta afka iyo ilkaha dhexdoodaba.
- Haddii dhiiggu daaweynta ka sokow uu ku joogsan waayo muddo laba todobaad ah, la xariir rugta daryeelka ilkaha.

Shilka ku dhaca ilka caanoodka:

- Haddii shil ku dhaco Ilka caanoodka, waa in la aadaa rugta daryeelka ilkaha si loo baaro. Waayo waxaa dhici karta inay waxyheello u geystaan horumarka ilkaha kale oo caadiga ah.

• Haddii liiqliiqashada ilka caanoodku korodho ama ay meeshooda ka qaloocdaan, waxaa wanaagsan in ilmaha la siiyo cunto jilacsan oo keliya. Haddii loo baahdo waxaa lala xariiri karaa rugta daryeelka ilkaha.
• Ilka caanoodka dhaca , dib looguma celiyo meeshiisii.

Shilka ku dhaca ilkaha caadiga ah:

• Haddii ilkaha caadiga ahi ay liiqliiqdaan ama ay qaloocdaan, la xariira rugta daryeelka ilkaha.
• Haddii ilkaha caadiga ahi ay dhacaan, u qaad rugta daryeelka ilkaha adoon dhaqin. Marka la qaadayo iliga dhacay caano ayaa lagu dhexridaa ama afka ayaa lagu hayaa gaar ahaan daanka iyo gowsaha dhexdooda, sababtoo ah lama rabo inuu qalalo. Sidoo kale iliga waa lagu celin karaa meeshiisi hore, haddii uu san wasakh ahayn. Waa in la aadaa rugta daryeelka ilkaha sida ugu dhaqsaha badan, si iliga meeshiisi loogu celiyo.

Haddii shilka ilkaha ku dhacay uu keeno in qaybaha jilicsan ee afka dhaawac gaaro, tallaalka teetanadu waa inuu yahay mid shaqaynaya.

CUDURRADA KALE

Had iyo jeer u sheeg rugta daryeelka ilkaha, haddii aad uur leedahay, haddii uu ku hayo cudur ka mid ah cudurrada guud, cudurrada lays qaadsiiyo ama alerjig. Sidoo kale u sheeg, daawooyinka aad u cunto cudurka ku haya. Waxaa kaloo wanaagsan inay rugta daryeelka ilkuhu ogaato, sida ilkahaaga loo daaweeyay hadda ka hor.

Nadaafada afka iyo ilkaha waa in si aad ah looga taxadaraa siiba, haddii uu ku hayo cudur ka mid ah cudurrada guud (tusaale.cudurka sonkoroowga, cudurrada wadnaha, ama dhiigkarka). Cudurrada afku waxay sii xumayn karaan cudurrada kale, cudurrada guudna waxay hoos u dhigi karaa caafimaadka afka.

CADAYIDDA ILKAHA

1. U QABO BURUSHKA SIDA QALINKA LOO QABSADO OO KALE

2. BURUSHKA QALOOC U HAY. GEESAHA BURUSHKU WAA INAY TAABTAAN CIRRIDKA.

3. U BURAASH ILKAHA SI TOOS AH OO SIMAN ADOO HORAY IYO GADAALBA UGU CELCELINAYA.

CADAYIDDA ILKAHA HOOSE

KA BURAASH ILKAHA HOOSE DHINACA CARABKA XIGA (kuva 1 ja 2)

SIDOO KALE KA BURAASH ILKAHA HOOSE DHINACA DAANKA XIGA (kuva 3 ja 4)

UGU DANBEYNTANA KA BURAASH CAARADA WAX LAGU QANIINO

ILKA HOOSE BURAASHIDOODA KA DIBNA ILKAHA SARE U BURAASH, SIDAAD U BURAASHTAY ILKAHA HOOSE OO KALE

TILMAAN BIXIN KU SAABSAN DARYEELKA AFKA IYO ILKAHA

NADIIFINTA ILKAHA

1.☐ Ku dadaal nadiifinta ilkahaaga.
2.☐ Waxaa laguu soo jeedinaa inaad isticmaasho burushka ilkaha ee _____

NADIIFINTA MEELAHA ILKAHA U DHEXEEYA

3.☐ Findhicil ku nadiifi ilkaha _____
4.☐ Dun ku nadiifi ilkaha _____
5.☐ Burushka yar ee la dhex geliyo ilkaha ku nadiifi _____

NAFAQO

6.☐ Yaree isticmaalka macmacaanka.
7.☐ Caadadaada cunta cunida u beddel mid joogto ahaan ah.
Cun maalin walba:
-quraac
-qado
-1-2 shah shaah
-casho
-casho fudud

FLUORI (maaddo kiimiko ah oo u roon caafimadka ilkaha) IYO KSYLITOLI (macmacaan laga sameeyey geedaha)

8.☐ Isticmaal daawada ilkaha ee fluoriga ah subaxdii iyo fiidkii.
9.☐ Cun kaniiniga fluoriigaa _____ jeer maalintiiba. Kaniiniga fluoriigaa waxaa laga helaa farmashiyaha. Ku hay kaniiniga afka illaa inta uu ka milmayo ama si taxader leh u calaali.
10.☐ Cuntada ka dib calaali xanjada xylitol-ku ku jiro.

WAQTIGA BAARITAANKA

11. Ballantaada soo socta samayso _____ bisha _____
12. Rugta daryeelka ilkaha: _____
13. Talefoon lambar: _____

Macluumaad dheeraad ah: _____
_____

Tilmaan bixinta waa la siiyey (taarikhda) _____

Qofka siiyey: _____

Daabacaha iyo maalgeliyaha:
Wasaaradda Shaqada
Waaxda u soo guuridda waddanka

ISBN951-735-219-0

Qorshaha garaafka ah iyo hawsha daabacaadda:
Oy Edita Ab

Oy Edita Ab
PL 800, 00430 Edita
Lambarka laga gudbiyo (09) 566 01

Adeegga macaamiisha:
Tel. (09) 566 0266
Telefax (09) 5660380