

Daryeelka ilmaha iyo Caafimaadka Carruurta

XAASHIDA MACLUUMAADKA EE WAALIDIINTA



Caafimaadka Afka

Dad badan ayaa aaminsan in ilmaha ilkihiisu aanay muhiim ahayn marka la dhinac dhigo kuwa 'dadka waaweyn', laakiin xagga xafidaada ilkaha ilmaha ayaa muhiimsan. Run ahaantii, caafimaadka wanaagsan ee afku wuxuu bilawdaa intaan ilkuhu soo bixin. Cadaysiga wanaagsan, cunto fiican iyo joogto u booqashada dhakhtarka ilkaha ayaa caawimi doonta ilmahaaga ilkihiisu inay u koraan si caafimaad qabta.

Cadaysiga iyo Nadiifinta Ilkaha

Xataa intaan ilkuhu soo bixin, waa fikrad wanaagsan inaad nadiifiso ilmahaaga ciridkiisa iyo carabkiisa adigoo isticmaalaya biyo iyo dharka-dhiqida ama buraash khafiifa cunta siinta ka dib, khaasatan subaxii iyo habeenkii. Isla marka ugu horreeya oo iliga ugu horreeyaa soo muuqdo, isticmaal buraash khafiifa oo loogu talagalay carruurta ka yar laba sanadood. ugu caday biyuhu ugu yaraan laba jeer maalintii, khaasatan cuntada ugu ugu horraysa iyo tan ugu dambaysa. Carruurta aadka u yari uma baahna inay isticmaalaan daawada lagu cadaydo. Waxaad bilaabi kartaa u isticmaalka ilmahaaga ilkihiisa daawada cadaysiga ee Fluoride-ka ku jiraa hooseeyo markay jiraan 18 bilood.

Carruurta aadka u yaryar waa inay cadayaan ilkahooda laba jeer maalintii – hal mar quraacda ka dib iyo hal mar oo cashada ka dambaysa. Carruurta waxaa lagu dhiirigelin karaa inay ku luqluqdaan biyo cuntada ka dib. Ilaa ay ka gaaraan da'da sideedaad, ilmahaagu wuxuu u baahan yahay caawimadaada iyo kormeerka nadiifinta ilkahooda.

Cuntada caafimaadka ayaa ka xafida ilkaha inay xumaadaan

- Ka fogow macmacaan, cuntooyinka qabsanaya ilkaha iyo cabitaanka – kuwaan waxay ilkaha u keenaan inay khaashaan marka sonkorta samayso aysiid taas oo weerari karta xayaabada dabiiciga ah ee ilkaha.
- Carruurta ka yar 4-6 bilood keliya waxay u baahan yihiin caanaha naaska ama caana la qasay.
- Biyaha ayaa ah cabitaanka ugu fiican carruurta (meelaha biyaha ay ku jirto fluoride, biyaha tuubada ayaa u fiican). Caanaha aan la macaanin oo aan lahayn sonkorta iyo waxa lagu bedeli karo biyaha oo ku haboon.
- Markay carruurta koraan, ku dhiirigeli inay cabaan biyoh ama biya afka ku shubtaan oo iska raaciyaan waxay cuneen cunatada ka dib.

Tusaalayaasha caafimaadka afka

- Xasuuso inaad ilaalin karto ilmahaaga ilkihiisa, xataa inta aanay soo bixin.
- Ilmahaaga sariirta ha geyn iyada oo afka caana ugu jiraan.
- Ilmaha ka jooji dhala ku cabida markuu gaaro 12 bilood.
- Ilmaha waa in loo geeyaa dhakhtarka ilkaha markuu gaaro 12 bilood (ama lix bilood gudahood marka iliga ugu horreeya soo muuqdo).
- U dabaal deg marka ilmahaaga ilig ka dhaco, waa munaasabad weyn, khaasatan marka ugu horreeya.
- ka fogow isticmaalida damiga (beenbeenayda) markuu ilmuhu gaaro afar sanadood.

Xaashidaan xaqiiqada waalidka waxaa lagu heli karaa luqadaha bulshada waxaana lagala soo bixi karaa iyada oo tixraacyo la socdaan websaytka ah: www.rch.org.au/ccch

DA'DAALKA

The **Royal Children's Hospital** Melbourne
Centre for Community Child Health

WAXAA KAALMEEYEEY
EDUCATIONAL GRANT FROM

**Johnson's
baby**

WAXAA KAALMEEYEEY DEEQ KA
TIMID THE NATIONAL CHILDCARE
ACCREDITATION COUNCIL

**Putting
Children
First**
NCAC
National Children
Accreditation Council Inc.

WAXA KAALMAYEY
THE AUSTRALIAN GOVERNMENT
DEPARTMENT OF FAMILIES,
HOUSING, COMMUNITY SERVICES
AND INDIGENOUS AFFAIRS