

Daryeelida Ima ilkihiisu caafimaad qabaan

Ka caawimida carruurta af caafimaad qaba marka carruurta yara yihin waa muhiim ugu yaraan laba sababood awgood: mida kowaaad, af caafimaad qabaa wuxuu qayb ka qaataa samaqabka guud ee ee carruurta; mida labaad, yaraan ku yeelashada ilka caafimaad waxay furi u tahay horumarka ilka caafimaad qaba oo qofka weyn.

Boqolkiiba shan iyo toban ayaa carruurta yaryar ee Australia ilkuhu ka bololaan. In kastoo caafimaadka carruurta soo fiicnaadeen tobankii sano oo ugu dambeysay, 50 boqolkiiba carruurta jirta 6 sanadood ilkuhu way ka xumaadaan. Ilka bololka ilmaha inta aan dugsiga la geyn waxay la xiriirtaa bilaabida buraashida waqti dambe, inta jeer oo la buraashayo afka ilmaha yar, macmacaan cunida isku dhow, dhala wax ku siinta muda socota, isticmaalida dami waxyaalla macmacaan la daray, u isticmaalida sonkorta si siyaada ah iyo hadba sida waalidku hawshiisa u guto.

Waxyaallaha looga baahan yahay caafimaadka afka iyo ka hortagga bololida ilkaha

- Ka fogow isticmaalida dhalooyinka quudinta oo ay ku jiraan caana la macaaneyey, cunta loo siiyo abaal marin, waxyaalla lagu qanciyo oo loo daro waxyaalla macaan (sida malab ama jaam), dhalooyinka quudinta oo lagu aamusinayo ilmaha ama dhalooyin ay ku jiraan wax aan ka ahayn biyo carruurta ka caawima inay gam'aan.
- Siinta biyo iyadoo la doorbidayo biya kaarbonaytid ah, koordiyaal, caana la macaaneyey iyo cabitaanka furutka ka samaysan.
- Xad u samay inta jeer oo la siinayo cunta macaan maalin walba. Sii waxyaalla yaryar oo nafaqa leh sida: khudaar, jiis, yogart, furut, baasta keli ah iyo rooti wax la saaray sida hilib, jiis, iyo waxyaalla khudaar ka yimid.
- Ku dhiirgeli carruurta inta jeer oo ay ku dhaqayaan afkooda biyo maalin walba.

Bilaabida ilka buraashida

- Si tartiiba u nadiifi daamanka iyo ilkaha adoo ku dhaqaya mara yar ama cudbi qoyan si aad uga qaado waxa saaran sida caanaha.
- Ku bilaw ilkaha buraashka markuu jiro 2 sanadood. Si ilkaha loo buraasho, ilmuhu wuxuu u baahan yahay inuu qabsado buraashka uuna tufo intii uu ka liqi lahaa daawda ilkaha ama daawada luqluqashada.
- Isticmaal buraash jilicsan oo carruurta iyo daawada ilkaha oo garaadeheedu hooseeyo (daawada cadayga oo dadka waaweyn kala-barkeed) waana in la xaqiijiyaa in ilmuhu isticmaalo qadar yar oo daawa ah mar walba.
- Kor meer buraashka, ama u buraash ilmaha ilaa ilmuhu keli ahaan buraashan karo.
- Ka fogow isticmaalida daawooyinka afka lagu dhaqo haddii aan ilmaha dhakhtar u qorin xaallad ilkood ama af darteed maadaama ay khatar yihiin.
- Maskaxda ku hay in carruurta yaryari ay maalintii laba jeer ilkahooda cadayaan.
- Marka ilmahaagu ku jiro daryeelka guriga ka baxsan, wax ka ogow qorshayaasha la xiriira caafimaadka afka weydiina macluumaadka ku saabsan sida aad ugu caawimi karto ilka caafimaad qaba guriga.

Ilka caafimaad qabaa in la hellaa ma adka astaamaha noloshuna waxay bilawdaan waqti hore kuwaas oo siiyo caafimaad joogta ah ilmaha.

Meelaha la tixraacayo:

Australian Dental Association Website (www.ada.org.au)

Ismail A. I. (1998) Prevention of Early Childhood Caries.

Community Dentistry and Oral Epidemiology: 26:

(supplement1)

Websaytka Adeegyada Wadaxiriirka Caafimaadka Dadka Dhaqan

ahaan ka kala duwan ee NSW (www.mhcs.health.nsw.gov.au)

Carmel Betros

Xiriiriyaha oo Gobolka oo dhan

Adeegyada Caafimaadka carruurta ee NSW



Waxaa taageeray

Dadaalka

