

# Baadhitanka Ilkaha: Sababtee, Goorma, iyo Sidee

U tegida dhakhtarka ilkaha labba jeer sanadkii waxay ku ilaalisaa ilka caddayntaada mid cad oo caafimaad leh oo waxay ka hortagtaa dhibaatooyinka caafimaadka ee kharashka badan.

## Dhakhtarada ilkahu waxay caawiyaan sar eu qaadista

- ilko iyo lafo caafimaad qaba
- nafaqo caafimaad leh
- wadne caafimaad qaba

## Dhakhtarada ilkahu waxay ka hortagaan

- neefka xun
- ilkaha oo dhaca
- cudurada ciridka



## Waxa laga filayo Booqashadaada Koowaad ee Ilkaha



### KUMAAD ARKI DOONTAA BOOQASHADAADA?

Qofka soo dhawaynta xafiiska, markaa khabirka caafimaadka ilkaha iyo dhakhtarka ilkaha.

### MAXAA DHICI DOONAA BOOQASHADAADA?

Khabirka caafimaadka ilkahu waxa uu adiga kaala hadli doonaa ilkahaaga iyo afkaaga (caafimadamka afka) iyo wax ku saabsan caafimaadkaaga guud.

### RAAJOOYINKA

Sawirada ilkahaaga iyo daanka waa la qaadi doonaa marka aad taagan tahay oo fadhidoo.

### NADIIFINTA IYO FALLOORAYDHKA

Khabirka caafimaadka wawa uu burush marin doonaa oo dun dhixgeliin doonaa ilkagaaga, si degen si uu ugaga saaro huurada ku dhugtay iyo bakteeriyyada qalab gaar ah, waxa uu ku waydiin doonaa inaad biyo ku luqluqato, oo waxaa uu marin doonaa jel ilaalinaya ilkahaaga dhowr daqiqadood.

### HAGAAJINTA IYO LA SOCODKEEDA

Dhakhtarka ilkahu waxa uu baadhi doonaa ilkahaaga oo waxay hagaajin doontaa dhibaatooyinka khatarta ah ama degdega ah. Shaqaalahu waxay ka hadli doonaan daryeelka ilkaha gurigaaga oo waxay kuu qaban doonaan ballanta xigta.



## Sida loo qabsado Ballanta Ilkaha

1. Ka hel rugaha ilkaha Safety Net halkan [www.oralhealthkansas.org/SafetyNet.html](http://www.oralhealthkansas.org/SafetyNet.html)
2. Ka hel dhakhtarka ilkaha aqbala KanCare halkan: [www.oralhealthkansas.org/KanCare.html](http://www.oralhealthkansas.org/KanCare.html)
3. Soo wac lambarka telefoonka aad doroato oo u sheeg qofka qabanay ballanta haddii aad doorbidayso maalin gaar ah ama todobaad, taariikhda, ama wakhtiga ballantaada (ballamaha hore waxay gaadhaan ilaa hal saac).
4. Ku hayso jadwalkaaga taariikhda iyo kaadhadhk kasta oo caymiska ah ama dhokumentiga gacanta muddada wicitaanka.

### GOORMAAD U TEGAYSAA DHAKHTARKA ILKAHA?

Wakhti kasta oo aad qabto dhibaatooyinka degdega ah ee ilkaha iyo baadhitanka ilkaha 6 bilood oo kasta. Fadlan kaalay 20 daqiqo ka hor wakhtiga ballantaada. Wuxaan rajaynaynaa booqashadaada!

## Caafimaadka Ilkaha xaga Guriga



### CUN CUNTADDA CAAFIMAADKA BADAN

Iska ilaali cuntadda sonkorta leh iyo cabbitaanka Sonkortu waxay quudisaa jeermiska oo waxay abuurtaa asiidh waxyelaysa ilkahaaga. Cuntada burburta iyo khudrada (sida dabacase daama tufaac daray) iyo cuntooyinka kaalshiyamku ku badan yahay (sida almoonka, caanaha ama caaano fadhiga) waxay caafimaad ku ilaaliyan ilkahaaga waanay xoogeeyaaan.

### ISKAILAALI CUNIDA CUNTOOYINKA FUDUD

Ka dib markaa wax cunto ama cunto fudud cunto, cunto ama jeermis ayaa sababa asiidh weerarta ilkaha. Cunuda cuntadda addigoon caddayin ilkahaaga waxya kordhisaa cuntada iyo asiidh inay ku hadho ilkaha. Saddex cunto maalintii iyo khudrad daray ah ama cuntooyin khudaar ah, oo uu ka dambeeyo caddaygu, waxay yareeyaan asiidha.



### KA HORTAG DHIBAATOYINKA CAAFIMAADKA AFKA

Calaasho xanjada aan sonkorta lahayn ama xanjada xyltol si au caawiso inay ilkaha xoogayso oo ka joojiso suuska. Iska ilaali buuriga ama midhaha betalka; waxay ku reebi karaan midab wasakh ah ilkahaaga oo waxay ka kooban yihiin waxyaabo keeni kara kansarka (afka).

### LABBA GOOR CADDAY MAALINTII OO DUN KU NADIIFI ILKAHA HAL MAR MAALIINTII

Ku isticmaal burushka caddayga cajiinka ilkaha si aad u nadiifiso dhammaan qaybaha ilkahaaga. Istimcaalka dunta nadiifinta si aad u nadiifiso ilkahaaga dhixdooda.