Waqtiga schoolka lagu noqonaayo waaxa fiican in dhaamaan qoysku is xasuusiyaan ooy booqdaan dhakhtarka ilkaha!

Carruurta ilko caafimaad qaba ayaa diyaar u bartaan!

<u>**Ilkaha caafimaad qabaa waxay tilmaamayaa waxbarsho cusub:**</u>

Si joogto ahilmahaaga ugu caday oo ugu luqluq amaba dunta ilka dhexdooda ku nadiifi.

Isticmaal caday yar oo jilicsan, adoo marinaya in yar oo dawada cadayga ah, u caday ih mahaaga markuu cuntada cuno ka dib waliba ka hor intaanu seexan. Haddii aanad caday heli karin, biyo ugu luqluq afka ilmahaaga.

Ilaali cadayashada.

U caday ilkaha ilmahaaga ilaa ay ka baranayaaninay kaligood cadaydaan. Dabadeed sii wadad oo si dhaw u tus hubina in ay caruurtu shaqadooda si fiican u qabanayaan iyagoo is ticmaalaya qadar aad u yar oo dawada cadayga ah.

Dhiirigeli ilmahaaga inuu cuno cunto caafimaad leh iyo cunto fudud iyo si aad u hesho hurdo fiican.

Afku waa furitaanka dhamaan jidhka iyo wax oogalaaban wuxuu saamayn ku yeelanayaa dhamaan qaybaha uu jidhku ka koobanyahay. Waxyaalaha sonkorta leh iyo dhegdheg, sida jalaatada iyo nacnaca ee qiimo u lahayn nafta waxay keeni karaan in ilkuhu jajabaan ama dalooshamaan. Cuntooyin nafaqo leh iyo hurdo fiican waxay caawimaad iyo koritaan fiican aa adagn u diyaariyaan in ilmuhu wax barto!

La hadal dhakhtarka ilkaha, dhakhtarka kale ama hay'adaha ka shaqeeya daryeelka caafimaad una sharax arimaha ku saabsan caafimaadka afka ee ilmahaaga.

Waa muhiim in ilmaha si joogto uu u oo arko dhakhtarka ilkaha intaanay muskiladi ku iman. Haddii dhakhtarka ilkaha aan la heli karin, ku dhiiri ilmahaaga in hayaaha bixiya daryeelka caafimaadku inay eegan si uu u eego inta aanay ku dhicindhibaato hor lihi. Dhakhtarka ilkaha ama bixiyaha daryeelka caafimaadka ayaa sidoo kale kuu qori karaa isticmaalka dheeri ah sida fluoride .

Haddii dhaktarka ilkaha ay adag tahay in la helo, sababo la xiriira caymis ama culays dhaqaale, kaalmo waxaa laga heli karaa, ood la soo xidhiidhi kartaan Apple Tree Dental- Hawley, 888-683-1038 hadad u bahaan tahay taariikhda; Apple Tree Dental Fergus Falls , 877-998-2218 ama Caring Hands Dental Clinic, Alexandria, 320-815-5711.

Early Childhood Dental Network