Waa maxay sababta loo buunbuuninayaa?

Waxay tahay oo kaliya ilkaha ilmaha yar, sax?

Qalad!! Weigaa ilkuhu ma ku xanuuneen wakhtiga la isku dayo in laga shaqeeyo waxyaalaha qaar, iyo waqti isku mid ah oo ay isku dayaan inay sii joogaan si niyad sami aha? Waa adayg, miyaanu ahayn? carruurta yar yar iyo xanuunka ilkaha, waayo -aragnimo waa sii xun sababtoo ah in tabadan wax ma oga mana odhan karaan kalmado ay ku sharaxaan xanuunkooda. Hadii uu ka sii xumanayo, caruurta haysata xanuun joogto ah oo waliba sii xumaanaya,ma garan karaan nolosha bilaa xanuunka ah oo way la qabsadeen iyagoo la seexda oo lana soo toosa xanuunkaa.Wuu dhibaateeyaa tamartoodaiyo xataa siday noloshooda dareemayaan.

Sida ay sheegtay daraasad dhawaan, 28% caruurta yaryari intaanay bilaabin dugsiga caadiga ah ayay ilkuhu. Qiyaastii 40% ka mid ah Caruurta markay bilaabaan dugsiga barbaarinta way leeyihiin ilkahoodu godod tiradaasina aad bay u sii kordhaysaa.

Muddada dhee ee uu saamaynta ku yeelanayo ilka xanuunku:

- Maskaxdu waxay si dhakhso ah u horumarisaa inta lagu jiro san nadaha ugu horreeya. Caruurta qaba ilko xanunuun joogto ahi waxay ku jiraanxaalad joogto ah “argagax ama duulid." Asal ahaan waxay taasi la mid tahay ama u dhigantaa in aakhirataanka la mid noqdaan kuwa ku jira xadgudub mudo dheer iyo dayacaad.
- Baadhitaanadi u danbeeyay waxa lala xidhiidhsiiyay inay suuska ilkaha ee aan la dawaynin uu sababo sida dadka qaba sonkorowga,wadna oo shaqada gaba oo sababa dhimasho ama maskaxda oodhaawac wayni gaadhaaba dhamaantood inay ka bilaabmaan afka.
- Caruurta (iyo dadka waawe y nba) i l kaha iyo cirridka oo bararaa wuxuu sabaabaa dhoola cadayn la’aan iyo ka fogaansho saaxiibadaa.

Maxaa la sameyn?

- Ka hor inta aanaya cunugaaga ilko u soo bixin,afkiisa nadifi markasta oo aad wax siiso,kuna nadiifi maro aad qoyso,ku masax cirdka iyo afkaba sii wadna ciridka iyo ilka si tartiiba u nadiifi si ay u yimaadaan.
- Caruurta ka wayn 2 sano jir waa inay isticmaalaan in yar oo daawda cadayga ah (ADA ayaana ansixiyay)burush yar oo jilicsana haloo isticmaalo duntana ha loogu findhicilo ugu yaraanla laba jeer maalintii gaar ahaan wakhtiga uu seexanaayo, run ahaantii waa muhiim inuu farxo oo dhoola cadeeyo.
- Caruurtu waxay u baahantahay fluoride. Hadii aanad hubin in ilmahaagu helo fluoride ku filan, waydii dhakhtarka ilkaha amaba dhakhtarkiina caadi aha amabakalkaalisada caafimaadka dadwaynaha.
- Cu Cuntooyin nafaqo le iyo cuntooyin yaryar oo fudud. Faafinta jeermisyada ka yimaada qof kale iyo suuska iyo cuntada sonkorta badan lihi waa labada shay ee sababa suuska ama daloolka ilkaha ee caruurta yaryar.
- MARNA ha dhigin sariirta ilmahaaga dhalo ama koob ay ku jiraan waxaan biyo cad ahayni.Cabitaan ku wareega ilkaha wuxuu sababaa bolol ka ilkaha mudo ka dib.
- Gee ilmahaaga dhkhtarka ilkaha marka ay dadiisu gaadho 1 Sano jir!Dhakhtarka ilkuhu wuxuu haystaa qalab gaara oo uu ku nadiifinaayo jeermiska ka hor intaanu gaadhin ilkaha. Waa shaqadooda inay ilkaha ku ilaaliyaan farxad iyo caafimaad. Muhiim: Hadii aad ledahay balan aanadse awoodin wac oo ka samayso balankale.Marka uu ilmahaagu balan leeyahay waxaa loo qoondeeyaay daryeelkooda.

1000 Western Avenue
Fergus Falls, MN 56537-4805

Phone: 218-739-2239
Toll free: 800-735-2239
FAX: 218-739-5381

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ilkaha nagu kor eega bogga internetka ee: www.wcif.org/?ECDN