Nationwide Children's
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ Health Education for Patients and Families

Qurxinta ilkaha: Xidhashada Biriishyada
Orthodontics: Wearing Braces (Somali)

Biriishyada waa nooc ka mid ah agabka ama qalabka u sikin kara ilkaha booska saxda ah. Tani waxaa lagu sameeyaa cadaadis la saarayo ilkaha.

Dhakhaatiirta ilkaha waxay ku dhejiyaan bir ama wareegyada jilayga cad ilkaha. Kadib, waxay ku dhejiyaan siligyo wareegyada. Siligyada waa la hagaajiyaa -la adkeeyaa ama la debciyaa, waqti ka dib si loo durkiyo ilkaha. Waxaa kale oo laga yaabaa inaad u baahato inaad isticmaasho xadhig caag gaar ah si cadaadis dheeraad ah loo saaro ilkaha. Waxay ka caawiyaan ilkuhu inay la safmaan qalka.

Nadiifinta Biriishyadaada

Aad bay muhiim u tahay in aad nadiifiso biriishyadaada, ilkahaaga, iyo ciridkaaga. Haddii aadan samayn, huuro ayaa ku uruureysa hareeraha wareegga. Huuradu waxay sababi kartaa daloolo, baro cad ama bunni ah (saarida macdanta), iyo cirid barara, oo cas (cirid xanuun). Si aad uga hortagto inay taasi dhacdo:

- Ku caday ilkahaaga daawada cadayga ee fluoride 2 daqiiqo, 2 jeer maalintii. Dhakhtarkaaga ilkaha ama dentiistahaaga ayaa laga yaabaa inuu kuu qoro daawada cadayga oo fluoride badan leh.
- Cadayso dhammaan cuntooyinka kadib. Haddii aadan ilkahaaga ku cadayan karin dugsiga, markaa afkaaga biyo ku luqluqo kadib markaad wax cunto.
- Ilkahaaga faq 1 jeer maalin kasta.

Cuntooyinka ay tahay inaad iska Ilaaliso

- Biriishyadu way xoog badan yihiin, laakiin cuntooyin qaarkood ayaa waxyeello u geysan kara. **Ha cunin cunnooyinkan:**

 ©2005, dib loo eegay 2023, Nationwide Children's Hospital Sii socota…

- Cuntooyinka dhegdhega: caramel, nacnaca la ruugo, iyo xanjo.
- Cuntooyinka qallafsan: jinsi, baraf, daango, iyo khudaarta ceeyriinka ah.
- Cuntooyinka aad ku qaniinto ilkahaaga hore: tufaax weyn, ulo karootada, sabuulka ceyriinka ah, hilibka lafta saaran.
- Cuntooyinka adag: lawska, baastada adag, rootiga adag ama qolofka leh, hilibka la qalajiyey, iyo midhaha la qalajiyey.

Cuntooyinka ay tahay inaad Cunto

- Cuntooyinkani aad ayay u yartahay inay waxyeelleeyaan biriishyadaada:
  - Caanaha: budhcadka jilicsan, pudding, iyo garoorta.
  - Hadhuudhka: tortillas jilicsan, rooti sanwij, sabaayad, bariis, iyo baasto.
  - Hilibka iyo cuntada badda: la jajabiyay, la jarjaray, ama si yar yar loo jarjary.
  - Khudaarta: baradhada la shiiday, khudaarta la qiijiyay, digirta, sabuulka la dubay.
  - Miraha: berry, canabka, tufaaxa, muuska, iyo liinta.
  - Macmacaanka: jalaatada, caano-shareexa, smoothies, iyo keega.

La Noolaanshaha Biriishyada

- Marka ugu horraysa ee lagugu xidho, waxaa laga yaabaa inay kugu adkaato inaad wax cunto oo aad hadasho. Kuwani waxay fududaan doonaan in aad sameeyo wakhti ka dib.
- Waxaad weli samayn kartaa inta badan ama dhammaan hawlahaaga caadiga ah adigoo qaba biriishyada. Tani waxa ku jira ciyaaraha ama ciyaarista qalabka muusiga.
  - Xiro ilaaliyaha afka si aad u ilaaliso ilkahaaga iyo biriishyadaada markaad samaynayso ciyaaraha firfircoon.
  - Weydii dhakhtarkaaga ilkaha ama kaaliyahooda inuu kaa caawiyo inaad hesho ilaaliyaha afka ee saxda ah.
- Xataa haddii la helo daryeel habboon iyo taxaddar, biriishyadu ayaa dabci kara ama jebi kara oo ciridkaaga geli kara.
  - Saar kabka ilkaha siligga ama wareegga dabacsan ama jaban si ay kaaga ilaaliso inay afkaaga durto, xoqdo, ama waxyeello u geysato.
  - Haddii aad leedahay nabaro afka ah, kabka ayaa kaa caawin kara inaad ciridkaaga iyo afkaaga ka ilaaliso dhaawacyo dheeraad ah.

- Haddii wareeg ka soo baxo ilig ama silig dabco, jabo, ama afka kaa duro, ka wac xafiiskayaga (614) 722-5602, wakhti kasta oo maalinta ama fiidkii ah, toddobada maalmood ee usbuuca, 24 saacadood maalintii. **Fadlan farriin degdeg ah ha ku soo dirin MyChart®.** Haddii qof jawaabi waayo, ku dhaaf fariin cod ah oo faahfaahsan:
  - Magaca bukaanka.
  - Sida ugu wanaagsan ee laguula soo xidhiidho.
  - Waxa dhibku yahay.

Hagaajinta Biriishyada

- Dhakhtarka ilkaha ayaa hagaajin doona biriishyadaada isagoo adkeynaya ama debcinaya 4 illaa 8 toddobaad kasta.
- Waa wax caadi ah in aad dareento xoogaa si si kale ka dib hagaajin kasta. Tani waxay socon kartaa 24 illaa 48 saacadood. Si aad caawin ugu hesho xanuunka, qaado daawada xanuunka ee farmasiga (OTC) sida ibuprofen (Advil® ama Motrin®) ama acetaminophen (Tylenol®). Akhri calaamadda si aad u ogaato qiyaasta saxda ah.
- Kahor inta aadan ka tagin xafiiska dhakhtarka ilkaha, iska hubi in aanay jirin siligyo duraya bushimahaaga, carabkaaga, ciridkaaga, ama dhabannadaada. U sheeg kaaliyaha haddii wax khaldan yihiin.

Daryeelka Ilkaha ee Joogtada ah

- Waa muhiim inaad la kulanto dhakhtarkaaga ilkaha ee caadiga ah 6-dii biloodba mar si aad u hesho baadhitaanno caadi ah iyo nadiifinta ilkaha.
- Haddii aadan qabin dhakhtar ilkeed oo caadi ah, na soo ogeysii, waxaanu gacan kaa siin karnaa inaad mid hesho.