NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.℠

Helping Hand™ Health Education for Patients and Families

Ilkaha: Ilko bolalka ku dhaca Ilkaha Ilmaha
Dental: Cavities in Baby Teeth (Somali)

Bolalka (ilko bolalka) ku dhaca ilmaha ee horey loogu aqoon jiray ee ka dhasha masaasada.bolalka ilkaha ilmaha ee Hada waxaa loo yaqaan **ilko bolalka ilmaha yaryarka ah ku dhaca**. Bolal waa eray caafimaad ahaan loo adeegsado ilko bolalka.

Ilmaha da' kasta oo ay jiraanba waxay qaadi karaan ilko bolalka, laakiin ilko bolalku wuxuu si dhaqsi ah ugu dhacaa ilkaha ilmaha yaryarka marka loo eego ilkaha dadka waawayn (ee rasmiga ah). Ilko bolalku wuxuu ilmaha ku dhici karaa isla markiiba kadib marka iligu usoo baxo, caadiyan inta u dhaxeysa inta ay jiraan 6 billood illaa sano.

Waxyaabaha sababa in ilkaha ilmaha yaryar ay qaadaan ilko bolal

- Ilko bolalka waxaa sababa sonkorta iyo nooc kamid ah bakteeriyada oo ku dhex nool afka. Bakteeriyada ku dhex nool afka waxay cuntooyinka iyo cabitaanada oo ay kujiraan caanaha naaska u badeshaa aashito burburin karta lakabka ilkaha ee kore, aadna u adag (lakabka ilkaha).
- Lakabka ilkaha ilmaha waa ka khafiifsan yahay lakabka ilkaha rasmiga ah. Tani waxay kahortagaysaa in aashitadu waxyeeleyso ilkaha ayna sababto ilko bolal.
- Mar walba oo cunugaagu wax cuno waxna cabo, aashitadu waxay abuurmi kartaa muddo 20 daqiiqo ah. Aashitadu waxay ku dhex jirtaa ilkaha illaa in laga nadiifiyo mahee.
- Candhuufta (calyada) ayaa gacan ka geysta in aashitadu ilkaha ka baxdo. Marka uu hurdo, waxaa yaraada qolqolka candhuufta ilmahuna wuxuu laqaa dhowr jeer oon badneyn. Markaas, bakteeriyada waxay helaysaa waqti badan oo ay sonkorta ugu badesho aashito.
- Ilkaha hore iyo ilkaha rasmiga ah ee soo baxa ayay waxyeeladu soo gaarka marka koowaad. Dhibco caddaan ah oo lagu arko ilkaha ayaa ah calaamadaha koowaad ee muujinaaya bolalka ilkaha. Calaamadaas waxay muddo kadib isku badeli karaan ilko bolal buni ah.

© 2010, Waxaa dib loo eegay 2021, Nationwide Children's Hospital
Sii socda…

Majirto qaab looga hortagi karo in la cuno sonkorta. Inta badan cuntooyinka waxay leeyihiin xoogaa sonkor ah. Kuwaan waxaa kamid ah:

- cuntooyinka caafimaadka leh - caanaha naaska, caanaha qasaca, caanaha lo'da, khudaarta iyo khudrada
- cuntooyinka ay ka buuxaan koorbohaydheraadka - sareenka, buskudka, burka iyo baradhada shiilan
- cuntooyinka lagu daray sonkorta - buskudyada, caanaha jakulaatada leh, khudaarta, Gatorade®, Kool-Aid® iyo khudaarta fudfudud ee afka ku harta

Sida looga hortago ilko bolalka loona ilaaliyo caafimaadka ilkaha

Carruurtu waxay halis ugu jiraan ilko bolalka marka ay cunnaan cuntooyin iyo cabitaano leh sonkor, inta lagu jiro maalinta iyo habeenka aysana nadiifin ilkahooda.

Isha: scdhec.gov

Sawirka 1 aad Ku nadiifi afka ilmahaaga maro qoyan oo nadiif ah muddo labo jeer ah maalintii.

- Labo jeer nadiifi ilkaha, ciridka iyo carabka ilmahaaga adoo adeegsanaaya maro qoyan oo nadiif ah kadib markaad cunto siiso marka ay aad seexinayso. Mar labaad nadiif marka aad siiso daawo kasta oo leh sonkor (Sawirka 1 aad).
- Ku nadiifi ilkaha daawada fluoride isla markiiba marka iliga koowaad usoo baxo, ugu yaraan labo jeer maalintii.
- Kaliya ku quudi dhalo. Ha u isticmaalin masaasada ama naasnuujinta sida caaga afka ilmaha loo geliyo.
- Hala saarin ilmahaaga sariirta dhalo caana ah oo ah caanaha foormulada ama adoo naaska nuujinaaya.
- Haddii cunugaagu ay hurdo qabato intaad naaska nuujinayso, naaskaaga ka saar afkiisa.
- Marka uu iliga koowaad usoo baxo, ha quudin habbeenkii kana ilaali sida joogtada ah ee aad wax u siineyso, quudinta joogtada ah.
- Bar cunugaaga inuu barto una wareego wax ku cabista koobka marka uu gaaro 12 sano.
- Ilmaha da'diisu ka yar tahay hal sano, ha siin cabitaanada sonkorta leh, juuska ama biyo. Haku darin waxyaabaha sonkorta leh, sida inaad malabka, ku darto cabitaanada.
- Marka uu gaaro 12 billood, sii biyo xiliyada u dhexeeya waqtiga cuntada iyo kadib marka uu cuno cunto leh sonkor si uu ugu luqluqdo. Cunugaaga ha siin waxyaabo kale oo uu cabo marka laga yimaada xiliga cuntada. Waxay mararka qaar cabi karaan 4 wiqiyood oo boqolkiiba 100% ah cabitaan xiliga cuntada. Akhri qoraalka ku qoran masaasada si aad u hubiso inaadan siineyn cabitaanka juuska ah.

- Ka ilaali inaad siiso waxyaabaha macmacaanka ah iyo cuntooyinka ku dhegi kara ama fuuli kara ilkaha muddo dheer.
- Iska ilaali inaad leefto caaga afka loo geliyo ilmaha, qaadada ama koobka ilmuhu isticmaalo. Arrintaan waxay keeni kartaa in bakteeriyada ku jirta afkaaga gaarto ilmahaaga.
- Hubi in ilmahaagu helo daawada fluoride. Waxay adkeysaa ilkaha waxayna gacan ka geysataa inay ka ilaaliso bolalka ilkaha.
  - Caruurta ka yar 3 sano, waa inay isticmaalaan cadad daawo ah oo le'eg mirta bariiska. Ilmuhu haddii ay jiraan 3 sano iyo kasii wayn yihiin, waa inay isticmaalaan cadad daawada caddeyga ah oo le'eg mirta digirta (Sawirka 2 aad). Waa inay iskudayaan inay tufaan daawada caddayga. Waa caadi haddii la laqo cadad yar oo daawada caddayga ah haddii uusan cunugaagu wali tufin.
  - Ha u luqluqin ilmaha kadib markaad ugu caddaydo daawada fluoride si aysan afka oga dhammaan.
  - Kadib marka cunugaagu usoo baxo iliga koowaad, dakhtarka ilkaha ama dakhtarka qaabilsan nadaafada ayaa suuf saari kara ilkaha cunugaaga.

Isha: [Fluoride (hhs.gov)]

Sawirka 2 aad Kahor inta uusan gaarin 3 sano, isticmaal cadad daawo ah oo le'eg mirta bariiska. Kadib marka ilmuhu gaaro 3 sano, isticmaal cadad daawo ah oo le'eg cabirka digirta.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah, waydii dakhtarkaaga ilkaha ama wac Rugta Caafimaadka Ilkaha adoo ka wacaaya (614) 722-5650.