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

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

# Ilkaha: Daryeelka Ciridka iyo Ilkaha ee Ilmaha yaryar iyo Ilmaha Socod baradka ah

# Dental: Teeth and Gum Care for Infants and Toddlers (Somali)

Kuligeen waxaan la soconaa in daryeelka ilkaha uu muhiim u yahay qof walba, laakiin waa sidee xaaladaha ilkaha ilmaha? Ilkaha ilmaha waxay ku jiraan ciridka ilmaha marka uu dhasho. Dakhaatiirta ilkaha waxay dhahaan waa in la bilaabo daryeelida ciridka iyo ilkaha xataa kahor inta iliga koobaad uusan usoo bixin ilmaha.

## Maxay tahay sababta ay muhiim u tahay in ilkaha ilmaha ay caafimaad qabaan

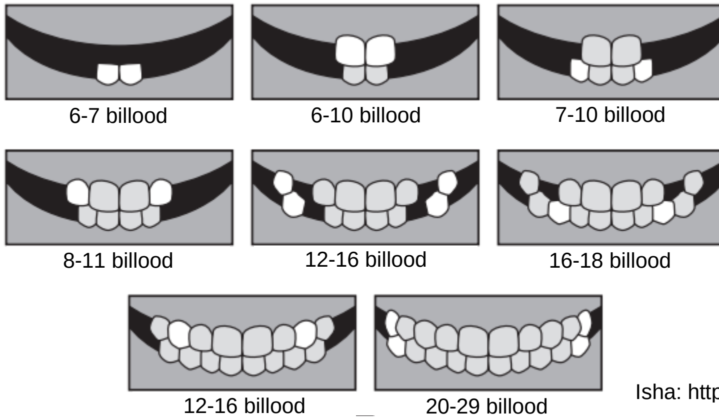
Ilkaha ilmaha waxay gacan ka geystaan:

- inay jiraan meelo badan oo furan oo si rasmi ah ay oga soo baxaan ilkuhu
- in wajiga ilmahaagu yeesho muuqaal qurxoon
- inuu ilmahaagu si fudud ugu hadlo qaab la fahmo karo oo faseex ah
- oo ay fududeeyaan wax ruugista iyo cunto cunista

## Imisa ilkood ayaa soo baxa goormase ayay soo baxaan

- Caadiyan marka ilmuhu gaaro 6 billood, waxaa afka kasoo baxa iliga koobaad (Sawirka 1).
- Ilkaha hore waxay dhacaa marka ilmuhu gaaro 6 illaa 7 sano. Ilkaha gadaale (kuwa loo adeegsado in wax lagu ruugo) ma dhacaan illaa ilmuhu gaaro 10 illaa 12 sano.


©1989, Waxaa dib loo eegay 2021, Nationwide Children's Hospital




**Sawirka 1 aad**

Isha: https://scdhec.gov/

## Bolalka ilkaha

Bolalka ilkaha (ilko bolalka) waxay imaan karaan marka ilkaha aan si wanaagsan loo daryeelin. Bolalka waxaa sababa huurada (lakabyada huurada). Huuradu waa lakab bakteeriyo ah oo waxyeelo culus keena kuna abuurma ilkaha. Marka ilmahaagu cuno cunto ama uu qaato daawooyin leh sonkor, bakteeriyadu waxay soo saartaa aashito. Aashitadaas waxay waxyeelo u geysataa ilkaha waxayna abuurtaa bolalka ilkaha. Ilko bolalku wuxuu si dhaqso ah ugu dhacaa ilkaha ilmaha marka loo eego ilkaha dadka waawayn (rasmiga ah).

Ilko bolalku waxay sababi karaan:

- waxyeelo ku timaada iliga rasmiga ah ee aan wali soo bixin
- xanuun
- caabuqyo saameyn kara guud ahaan jirka
- kharash badan oo ku baxa dakhtarka ilkaha ama xaalad daryeel oo degdeg ah
- in ilmuhu aadi waayo xarunta daryeelka maalinlaha ah ama iskuulka

**Sawirka 2 aad** Nadiifi ilkaha ilmahaaga kadib markasta ood wax siiso muddo labo jeer ah maalintii.

## Sida loo nadiifiyo afka ilmahaaga

Kahor iyo kadib marka ilkuhu soo baxaan, nadiifi afka cunugaaga markasta oo uu wax cuno ama ugu yaraan labo jeer maalintii (Sawirka 2 aad).

1. Kahor iyo kadib marka ilkuhu soo baxaan, nadiifi afka cunugaaga markasta oo uu wax cuno ama ugu yaraan labo jeer maalintii. Dhig ilmahaaga meel labadiinaba aad caadi u aragtaan. Waa inaad si dhib yar ku arki karto gudaha ilkaha ilmahaaga.
2. Kahor inta aysan ilkuhu soo bixin, isticmaal suuf jilicsan oo nadiif ah ama muro jilicsan adoo saaraya korka fartaada. Geli suufka biyo si uu u noqdo mid waxyar qoyan, laakiin ha qoon. Si taxadar leh u tirtir ilkaha iyo ciridka ilmahaaga.

3. Marka ilkaha cunugaagu bilaabaan inay soo baxaan, billoow inaad isticmaasho buraashka ilkaha oo yar, jilicsana. Gee madaxa caddeyga (buraashka) geeska adoo marinaaya ilkaha safan kuna qoxaaya laynka ciridka. Si tartiib ah u marmari adoo ku celcelinaaya. U caddeyida ilkaha si kor iyo hoos ah waxay waxyeelo u geysan kartaa ciridka iyo ilkaha. Ilkaha ka caddey gees walba.
4. Gabagabee caddeysashada adigoo buraashka caddeyga marinaaya carabka.
5. Dhammaan carruurta waa inay isticmaalaan daawada caddeyga ee **fluoride** isla marka iliga koobaad usoo baxo. Carruurta jira 3 sano waa inay isticmaalaan daawo caddey 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 3 aad). Waa inay iskudayaan inay tufaan daawada caddeyga laakiin ma ahan caafimaad qab in la laqo cadadkaas daawada ah haddii cunugaagu uusan wali tufin.
6. Carruurtu waxay bilaabi karaan inay bartaan sida loo caddeydo marka ay gaaraan 2 sano. Marka ay gaaraan 10 sano, waa inay si iskood ah ilkaha u caddeydaan. Waxaad bilaabi kartaa inaad barto sida loo caddeydo adoo u oggolaanaya inay daawadaan sidaad u caddeyaneyso marka koobaad.

Isha: Fluoride (hhs.gov)

**Sawirka 3** Kadib marka ilmuhu gaaro 3 sano, isticmaal cadad daawada fluoride ah oo le'eg cabirka digirta. Kahor inta uusan

## Waxyaabaha kale ee la sameeyo si looga hortago ilko bolalka

**Taxadar samee la xariira in cunugaagu uusan si joogto ah wax u cunin waxna u cabin guud ahaan maalinta.** Mar kasta oo cunugaagu wax cuno waxna cabo, 20 daqiiqo gudahood, sonkorta ku jirta waxay isku badelaysaa aashito.

- Kaliya ku quudi dhalo. Ha isticmaalin dhalo ama naasnuujin 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 koobaad 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.
- Kadib marka cunugaagu gaaro hal sano, haddii uu ooman yahay, wuxuu kaban karaa biyo waqti kasta inta lagu jiro maalinta. Cunugaaga ha siin waxyaabo kale oo uu cabo, marka laga yimaada xiliga uu cuntada cunaayo.

### Fluoride

Daawada Fluoride waxay adkeysaa ilkaha waxayna gacan ka geysataa inay ka ilaaliso bolalka. Kadib marka cunugaagu usoo baxo iliga koobaad, dakhtarka ilkaha ama dakhtarka qaabilsan nadaafada ayaa suuf saari kara ilkaha cunugaaga.

### Cuntada

- Ilmaha da'diisu ka yar tahay hal sano ha siin cabitaanada sonkorta leh, juuska ama biyo. Kaliya sii caanaha naaska ama caanaha foormulada. Haku darin waxyaabaha sonkorta leh, sida inaad malabka, ku darto cabitaanada.
- Kadib marka uu gaaro 12 billood, sii biyo xiliyada u dhaxeeya waqtiga cuntooyinka. Ha siin waxyaabo kale oo uu cabo marka laga yimaada xiliga uu cuntada cunaayo. Biyo afka ugu luqluq marka ilmuhu cuno cunto sonkor leh mar walba. Carruurtu waxay caadiyan cabi karaan 4 waqiyadood oo boqolkiiba 100% ah cabitaan xiliga cuntada. Xaqiiji inaadan siineyn cabitaanada juuska ah.
- Ka ilaali inaad siiso waxyaabaha macmacaanka ah iyo cuntooyinka ku dhegi kara ama fuuli kara ilkaha muddo dheer.
- Marka cunugaagu sii waynaado, sii khudaarta rasmiga ah, ee adag iyo khudrada, jiiska iyo yoqadka marka aad siineyso cuntooyin yaryar. Ka yaree inaad siiso cuntooyinka jilicsan ee leh istaajka kuna dhegi kara ilkaha.

## Ilkaha soo baxaaya

- Si aad oga caawiso inuu ilmahaagu dareemo caafimaad, mararka qaar ka caawi inaad si degan tirtirto ciridkiisa adoo adeegsanaaya far nadiif ah ama sii shey qaboow, ama nadiif ah si uu u ruugo, sida caaga cinjirka ah ee wareegsan.
- Cunugaagu lahaan karaa dareer badan, xanaaq iyo qandho meel hoose ah muddo hal illaa labo maalmood ah.

## Suul nuugista iyo isticmaalida caaga ilmaha afka loo geliyo

Caadiyan suul nuugista ama caaga ilmaha afka loo geliyo wax waxyeelo ah kuma keenaan ilkaha. Kadib marka ilmuhu gaaro 3 sano jir dabeecadiisa waxey saameyn kartaa ilkaha dhabta ah marka ay soo baxayaan.

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