



Euroopan unionin
osarahoittama

Daryeelka afka iyo nadaafadda ilmaha guriga ee 3-4 sano jirka

3–4-vuotiaan lapsen suun terveys ja suun
hoitaminen kotona

Somali



Caafimaadka afka ilmaha

Caafimaadka afka waxaa saameeya bakteeriyada afka, nafaqeynta, caadooyinka cuntada iyo cadayashada iliga.

Suuska ilkaha waxa sababa bakteeriya. Caabuqa bakteeriyada waxa lagu kala qaadaa candhuufta. Isticmaal hababkan si aad isaga ilaaliso qaadista bakteeriyada:

- Ha la cunin cuntada ilmahaaga.
- Sii ilmahaaga dhunkashada dhabanka, ha ka dhunkan afka.
- Ilmuhu waa in uu yeesho maacuunkiisa u gaarka ah ee cuntada iyo koobab iyo dhalooyin u gaar ah.



Bakteeriyadu waxay sababtaa dalool iliga oo keliya marka aad cunto cuntooyin badan oo sonkor leh ilkuhuna wasakh yihiin.

Bakteeriyadu waxay bilaabataa inay shaqeyso mar kasta oo aad wax cunto ama cabto. Isla markiiba ka dib markaad wax cuntid, iliggu si ku meel gaar ah ayaa u jilicsan oo si fudud ayuu suus ugu dhici karaa. Tan waxaa lagu magacaabaa weerar aashito ah. Biyuhu waa waxa kaliya ee aan keenin weerar aashito ah. Ilkaha waxay xamili karaan 5-6 cunto maalintii.

Daryeelka ilmaha afkiisa adigoo ilka cadaynaya

Aasaaska wanaagsan ee caadooyinka daryeelka caafimaadka afka waxa la dhigaa carruurnimada hore.

U caday ilkaha ilmahaaga subaxdii iyo habeenkii.
U dooro caday yar oo jilicsan carruurta.



Fluori-ga waxay xoojisaa ilkaha waxayna ka ilaalisaa suuska. Isticmaal daawada ilkaha oo fluori-ga leh oo loogu talagalay carruurta da'doodu tahay 0–6 sano. Qaddar daawada cadayga ah oo cabbirkeedu le'eg yahay digir keliya ayaa ku filan. Waxaad ka iibsan kartaa burushka cadayga iyo daawada cadayga dukaamada cuntada.



Ilmuhu waxa uu ku tababaran karaa cadayashada ilkahooda. **Si kastaba ha ahaatee mas'uuliyadda cadayashada ilkaha ilmaha waxay saaran tahay qofka weyn.** Qofka weyni waa inuu ilka u cadayaa ilmaha ilaa uu ka gaadhayo dugsiga sare.

Ku beddel cadaygaaga mid cusub ugu yaraan saddexdii biloodba mar. Haddii dusha sare ee burushka cadayga uu xumaaday ama u leexday dhinacyada, u beddel burushka sida ugu dhaqsaha badan. Burushkaaga cadayga waa kuu shakhsi.

Caafimaadka afka iyo cunista

Cunto joogta ah waxay taageertaa caafimaadka afka. Ka fogow inaad wax cunto inta u dhaxaysa cuntada.



Kalsium-ka ku jira waxyaabaha caanaha laga sameeyo waxay u roon tahay ilkaha. Caano waa cabitaan cunto oo wanaagsan.

Ilmuhu wuxuu u baahan yahay fitamiin D (fitamiin D3) oo dheeri ah.

Cabbitaannada ugu fiican ee aad haraadkaaga ku jari karto iyo inta u dhaxaysa cuntada waa biyo. Biyaha ayaa sidoo kale lagula talinayaa inay harraad ka baxaan hiwaayadaha. Haddii ilmuhu habeenkii u soo tooso harraad, sii biyo ay cabbaan. Finland waxaad si toos ah uga cabbi kartaa biyaha tuubada.

Ha ku darin sonkor ama malab cuntada ama cabitaanka ilmahaaga. Ilmuhu uma baahna macaan (macaan, doolshe, buskud, jibis) ama cabitaan sonkor leh (casiir, liin, caano-shukulaad). Haddii aad siinayso macmacaanno iyo cabbitaanno sonkor leh, ku koob marar dhif ah oo u bixi marka la cunayo—ha noqdaan macmacaan dhammaadka cuntada.

Cunista iyo cabbitaanka cuntooyinka sonkorta leh waxay saamayn ku yeelan karaan rabitaanka cuntadaada waxayna sababi karaan suuska ilkaha.

Isticmaalka ksylitol-ka

Marka si joogto ah loo isticmaalo kiniinka ksylitol-ka waxay taageertaa caafimaadka afka.

Ksylitol-ku wuxuu ka horjoogsanayaa bakteeriyada afka inay shaqeeyaan. Kiniinka ksylitol-ka waxay ka hortagi kartaa suuska ilkaha. Intaa waxaa dheer ksylitol-ka waxay ilaalisaa nadiifinta ilkaha iyo wasakhdu si fudud ayay uga soo baxdaa markaad cadayanayso.

Ku bilow isticmaalka ksylitol-ka qadar yar si aad uga caawiso ilmahaaga inuu la qabsado. Sii 1-2 oo kiniinka ksylitol-ka ah cunto kasta ka dib.



Ksylitol-ka waxaa la siin karaa carruurta ku jirta xannaanada iyo dugsiga cuntada ka dib.

Saamaynta caadooyinka naasnuujinta ee caafimaadka afka ee carruurta 3-4 jir ah

Ka saar ilmahaaga naasnuujinta iyo mujuruca/masaasadda heerkani ugu dambayn. Sidoo kale ka naaska nuujinta ilmaha caadooyinka kale ee suurtoogalka ah (suulka, shaadhka gacanta ama kolleetiga, boombalaha hurdada).



Caadooyinka nuugista muddada-dheer waxay saameeyaan horumarinta qaniinyada. Intaa waxaa dheer isticmaalka muddada dheer ee kuwan waxay saameyn ku yeelan karaan horumarinta hadalka. Waxaad caawimo iyo taageero ka heli kartaa rugta caafimaadka ilkaha si ay kaaga caawiyaan inaad uga baxdo caadada nuugista.

Baaritaannada caafimaadka afka

Gee ilmahaaga baaritaanka caafimaadka afka waqtiyo joogto ah. Inta lagu jiro baaritaanka caafimaadka afka waxaad heli doontaa macluumaadka ku saabsan horumarka afka iyo caafimaadka afka ilmahaaga. Inta lagu jiro booqashada waxaad heli doontaa talo ku saabsan daryeelka afka ilmahaaga oo aad kala hadli kartaa welwelka kale ee caafimaadka afka.

Waa fikrad wanaagsan in ilmaha lagu sameeyo baaritaanka caafimaadka afka hal mar marka ay jiraan 3-4 sano.





**Euroopan unionin
osarahoitama**

Mashruuca Niitty 2 2023-2026

Si wada jir ah qoysaska soogalootiga ah
nolol-maalmeedka wanaagsan

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan
mashruuca:

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

Xiriirka agabka macluumaadka qoyska:
tuni.fi/perheinfo

Buugyarahani wuxuu inta badan ku salaysan yahay ilaha macluumaadka ee soo
socda:

Suuska ilkaha (xakamaynta) Talada daawaynta hadda. Kooxda shaqada oo ay
sameeyeen Ururka Dhaqaatiirta ee Finnish-ka Duodecim iyo Ururka Ilkaha ee
Finland Apollonia. Helsinki: Ururka dhaqaatiirta Finnish-ka Duodecim, 2020 (loo
tixraaco 28.3.2025). Laga heli karo internet-ka: www.kaypahoito.fi

Tusaaleyn: Sawir ay sameeyeen ardayda dugsiga farsamada ee Luovi bogga 3-aad.
Sawirka saamiyada Adobe Stock ee bogga 6-aad.
.Sawirrada kale waxaa laga soo saaray mashruuca Niitty2.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE