



Euroopan unionin
osarahoittama

Caafimaadka afka ilmaha iyo daryeelka guriga

Lapsen suun terveys ja omahoito
Somali



Caafimaadka afka ilmaha

Ilkaha xun lama dhaxlo. Afka iyo ilkaha ilmaha waxaa lagu ilaalin karaa inay caafimaad qabaan marka la daryeelo afkooda. Buug-yarahaan ayaa sharaxaya sida.

Suuska ilkaha waxa sababa bakteeriya. Caabuqa bakteeriyada waxaa lagu kala qaadaa candhuufta, halkan waxaa ah siyaabo dhowr ah oo looga fogaado in bakteeriyada:

- Ha la cunin cuntada ilmahaaga.
- Sii ilmahaaga dhunkashada dhabanka, ha ka dhunkan afka.
- Ilmuhu waa inuu haystaa maacuun uu khaas ah oo wax ku cuno iyo oo uu ku cabo.



Bakteeriyadu waxay bilaabataa inay shaqeyso mar kasta oo aad wax cunto ama cabto. Cunista ka dib ilkahaagu si ku meel gaar ah ayey u jilicsan yihiin oo si fudud ayay suus ugu dhici karaan. Tan waxaa lagu magacaabaa weerar aashito ah. Biyuhu ma keenaan weerar aashito ah. Ilkaha waxay xamili karaan 5-6 cunto maalintii.

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

Daryeelka ilmaha afkiisa adigoo ilka cadaynaya

Aasaaska wanaagsan ee caadooyinka daryeelka afka ayaa la dhigaa caruurnimada.

Bilow cadayashada ilkaha ilmahaaga isla marka uu iligga kowaad soo baxo. Doorro burush yar oo jilicsan. U isticmaal daawada cadayga ee fluori-ga.

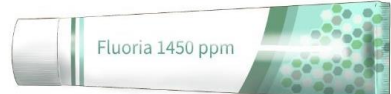


Fluori-ga waxay xoojisaa ilkaha waxayna ka ilaalisaa suuska.

Raac talooyinka da'da ee daawada cadayga ee fluori-ga. Ilmaha da'doodu u dhaxayso 0-5, u doorro daawada leh maadada fluori-ga ee 1000-1100ppm. Carruurta da'doodu ka weyn tahay 6 sano, doorro daawada ay ku jirto fluori-ga oo ah 1450 ppm.



Daawada ilkaha ee carruurta ka yar 6 sano



Daawada cadayga ee da'doodu tahay 6 iyo wixii ka weyn

Mas'uuliyadda cadayashada ilkaha ilmaha waxay saaran tahay qofka weyn. Qofka weyni waa inuu ilkaha u cadayaa ilmaha ilaa uu ka gaadhayo dugsiga sare.

Burushkaaga cadayga waa kuu shakhsi. Ku beddel cadaygaaga mid cusub 3-dii biloodba mar. Haddii dusha sare ee burushka cadayga uu xumaaday ama u leexday dhinacyada, u beddel burushka sida ugu dhaqsaha badan.

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.

Caafimaadka afka iyo cunista

Cunto caafimaad qabta waa qayb ka mid ah caafimaadka afka. Cunto-cunista waxay taageertaa horumarka ilkaha. Calaasha caafimaadka leh waxaa ka mid ah khudaar daray ah, xididka khudaarta, khudradda iyo miraha.



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.

Ilmaha ka weyn 1 sano uma baahna caano habeenkii. Caanaha naasku waxa ay meesha ka saarayaan dareenka gaajada, naasnuujinta carruurta ka weyn 1 sano oo keliya ka dib marka ay wax cunaan.



Biyaha ayaa ah cabitaanka ugu fiican ee harraadka. Haddii ilmahaagu habeenkii soo kaco isagoo harraadsan, sii biyo si ay u haraadka uga baxaan. Finland waxaad si toos ah uga cabbi kartaa biyaha tuubada.

Ha ku darin sonkor ama malab cuntada iyo cabitaanka ilmahaaga.

Buskudka, nacinaca iyo macmacaanka waxaa ku jira sonkor badan. Liin dhanaanta iyo casiirka sidoo kale waxaa ku jira sonkor. Miraha qallalan iyo cuntada fudud oo milixda leh ayaa ku dhegaya ilkahaaga. Ka ilaali inaad siisid carruurta.

Isticmaalka ksylitol-ka

Kiniinada ksylitol-ku waxay taageeraan caafimaadka afka marka si joogto ah loo isticmaalo.

Ksylitol-ku wuxuu ka horjoogsanayaa bakteeriyada afka inay shaqeeyaan. Sidaa darteed 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.

Ksylitol-ka oo dhan ayaa la siin karaa ilmaha marka uu si fiican u calaalin karo.

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.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

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/>

Xariirka 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

-
Sawirrada bogga 3-aad, arday dhigta dugsiga farsamada ee Luovi.

-Sawirrada kale waxaa laga soo saaray mashruuca Niitty2.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE