Niitty2

Euroopan unionin osarahoittama

Hagaha burushka cadeyga iyo dawada lagu cadaydo doorashadooda

Opas hammasharjan ja hammastahnan valintaan

Tampereen ammattikorkeakoulu

Pirkanmaan hyvinvointialue

TAMPERE

La qabsiga wanaagsan ee daryeelka afkaaga salka u ah waxaa lagaba sii curinayaa carruurnimada curdinka ah. Ilka caanoodka ugu horeeyaa waxay u soo baxaan ilmaha meelahaa 4- 12 bilood da'aada ah. **Ku bilow ilkaha ilmaha inaad cadeydid subaxdii iyo habeenkiiba isla marka uu ilmaha iligga ugu horeeyaa ilkuhu u soo baxaba**.

Ilmuhu markuu meelahaa 3-jir yahay isku geyn wuxuu leeyahay 20 ilko caanood ah. Kuwa ugu dambeeya ee ilko caanoodka ahi waxay isku isbedelaan ilkaha waaraya marka uu ilmuhu yahay da'ada qaan gaadhka. Marka ay ilkuhu soo baxayaan ciridku wuu nuglaanayaa marka la cadayayana waxaa ka iman kara waxoogaa dhiig ah. Taasina waa caadi. Ilkaha koleyba waa in si taxadiran loo cadayo subaxdii iyo habeenkiiba. Cadey la'aantu waxay keentaa inay xaaladdu sii xumaato.

Ilmuhu wuxuu bilaabi karaa inuu barbarto cadayashada ilkaha isla marka uu isagu doonayaba. **Masuuliyada ah in ilmaha ilkaha loo cadayaa waxay saaran tahay waalidka ilaa iyo inta uu ilmuhu dugsiga dhexe u gudbayo.**

Doorashada cadeyga ilkaha

Burushka cadeyga ee caadiga ah
Ilmaha cadeygiisa ugu horeeya waxaa lagula talinayaa inuu noqdo cadeyga caadiga ah. U door ilmahaaga cadeyga ilkaha, kan burushkiisu uu yar yahay uuna jilicsan yahay. Dooro burushka cadeyga, kan baakadiisa ay ku taalo calaamada ”soft” ama ”ekstra soft”. Baakada waxaad sidoo kale ka heli kartaa da'ada loogu talogalay inay cadeygaa isticmaalaan. Ku dhaqan boorimahan. Haddii aanad heleynin ilmahaaga da'adiisa kii loogu talogalay, dooro burushka cadeyga loogu talogalay kuwa da'ada ka yar. Burushka cadeyga ee aadka uga weyn ilmuhu wuu ku adkaanayaa inuu ku cadeydo. Burushka cadeygu ma deeqayo afka gowsaha dambe marka lagu cadayayo.

Burushka cadeyga waxaa lagu badalayaa ugu yaraan saddexdii biloodba mar caday cusub. Haddii burushku uu dhamaaday ama ay qaloocsameen burushyadu. Burushka cadeyga qof walba waa u gaar.

Marka aad burushka cadeyga ku cadayeysid ilkaha waxaa la sameeyaa in si yar horey iyo gadaal loogu dhaqdhaqaajiyo. U fiirso, in cadeyga burushkiisa qaarkood ay ciridka korkiisa cadayayaan. Xusuuso inaad cadeydo dhammaan banaanka-, gudaha- iyo halka wax lagu raamsado. Cadey ilkaha kore-, iyo kuwa hooseba. Afka ma luqluqeysid cadeyashada ka dib. Afka dawada lagu cadeydo ee ku hadaha cadeyga ka dib kaliya waa la iska tufayaa.

Fiiro u yeelo sida aad u badaleysid qaabka aad cadeyga u qabsaneysid marka aad ilkaha hoose gudaha ka cadayeysid (sawirka ugu dambeeya ee midigta kan hoose).

Burushka cadeyga ee korontada ah

Isticmaalka cadeyga korontada ah waxaad ka bilaabi kartaa marka uu gowska ugu horeeyaa u soo baxo. Haddii cadayashadu ay kugu adag tahay, ama uunan qofka weyni cadeyga caadiga ah si fiican ugu nadiifin karin ilmaha afkiisa, mar horeba wuxuu ku tijaabin karaa cadeyga korontada ah.

Ilmuhu wuxuu yeelanayaa burushka cadeyga ah ee ilmaha gaarka u ah. Burushka cadeyga ee ilmaha xawaaraha wareegiisu wuu ka yar yahay kan dadka waaweyn loogu talogalay. Taas awgeedna waa mid ilmaha u wanaagsan inuu isticmaalo.

U door ilmaha cadeyga korontada ah ee ilmaha loogu talogalay madaxa burushkiisa. Burushka cadeyga ee ilmaha burushka madaxoodu ma lahan da'a loogu talogalay, dhammaan da'aada carruurta oo dhani waxay leeyihiin madax burush oo isku mid ah. Madaxa burushka waxaa loogu talogalay inay yihiin kuwo yaryar, jilicsan oo wareegsan. Isla cadeygaa korontada ah udubkiisa waxaa wada isticmaali kara dhowr carruur ah, laakiin burushka madaxu ilmo walba waa u gaar.

Madaxa burushka waxaa lagu badalayaa mid cusub saddexdii biloodba mar. Haddii burushku uu dhamaaday ama ay u qaloocsameen burushyadu dhinacyad, ku badal cadey cusub xilligaa ka horba.

Marka aad ku cadayneysid cadeyga korontada ah waxaa lagu ahynayaa iligiiba hal mar adigoo tiro saddex ah hoos u tirsanaya. Markaas ka dibna waxaa loo gudbinayaa cadeyga iligga ku xiga sidaas ayaana lagu wadayaa. U fiirso, in burushku uu gaadhayao ciridka dushiisa. Xusuuso inaad cadeydo dhammaan banaanka-, gudaha- iyo halka wax lagu raamsado. Cadey ilkaha kore-, iyo kuwa hooseba. Afka ma luqluqeysid cadeyashada ka dib. Afka dawada lagu cadeydo ee ku hadaha cadeyga ka dib kaliya waa la iska tufayaa.

Fiiro u yeelo sida aad u badaleysid qaabka aad cadeyga u qabsaneysid marka aad ilkaha hoose gudaha ka cadayeysid (sawirka ugu dambeeya ee midigta kan hoose).

Doorashada dawada lagu cadaydo

U door ilmahaaga dawada cadeyga, tan ay ku jirto flourigu. Flourigu waxay adkeysaa ilkaha. Cadadka flouriga waxaa lagu soo wargeliyey calaamadda- ppm da. Dawada cadeyga ee fluoriga isticmaalkeedu waa aamin marka sida tilmaanta ku xusan loo isticmaalayo ee saxda ah. Dooro dawaca lagu cadeydo ee flouriga da'ada ku haboon.

Da'ada ka yar ilmaha 3-jirka ahdawada cadeyga ee flouriga leh waa la yar taabsiinayaa uun burushka cadeyga. Qiyaasta flouriga ee dawada cadeygu waa 1000–1100ppm.

Ilmaha 3–5-jirada ah dawada cadeyga ee flouriga leh waxaa burushka loo marinayaa fud yar oo xabad digir ah le'eg kokoinen. Qiyaasta flouriga ee dawada cadeygu waa 1000-1100ppm.

6 sano ilmaha ka weyn dawada cadeyga ee flouriga leh waxaa loo marinayaa fud yar oo 0,5-2 cm:ka. Qiyaasta flouriga ee dawada cadeygu waa 1450ppm.

Dawada lagu cadeydo dhadhankoodu way kala duduwan yihiin. Dawada lagu cadeydaa waxay ilmaha afkiisa ugu dhadhantaa qaraar, ilmuhu wuu diidi karaa inaad u cadeydo. Ku tijaabi dhadhano kala duduwan haddii ilkaha cadayashadoodu ay ku adag tahay . Waxaa muhiim ah, in dawada cadeygu ay noqoto mid uu ilmuhu jecleysanayo.

Dadka waaweyn dawada lagu cadeydo ee loogu talogalay ilkaha cadeyntooda ama dhagaxa ilkaha saameeynta ku lihi ma ahan dawo caday oo ku haboon carruurta oo loogu talogalay in loogu cadayo.

Euroopan unionin osarahoittama

Mashruuca- Niitty 2 2023-2026

Si wadajir ah qoysaska dadka dalka u soo guurey dhinaca nolol maalmeeedkooda wanaagsan

Warbixinaha dheeraadka ah ee mashruuca: https://projects.tuni.fi/niitty2/

Perheinfo-aineistoportaali: tuni.fi/perheinfo

Baalkani waxa uu ku saleysan yahay sida qaalibka ah ilaha warbixinaha ee soo socda: Suuska (maareynta). Boorimaha- talo bixinta daryeelka. Käypä hoito -suositus. Ururka dhakhaatiirta Finland ee Duodecim iyo ururka dhakhaatiirta ilkaha ee Finland Apolloni ry:da kooxda shaqada ee ay dejiyeen. Helsinki: Ururka dhakhaatiirta Finland Duodecim, 2020 (loo tixraacay 28.3.2025). Waxaa laga helayaa internetka : www.kaypahoito.fi

Sawirada: Adobe Stock bangigga sawirada bogga2.
Sawirada kale waxaa laga keenay mashruuca Niitty2.

Niitty2

Tampereen ammattikorkeakoulu

Pirkanmaan hyvinvointialue

TAMPERE