Niitty2

Euroopan unionin osarahoittama

Warbixinaha daryeelka caafimaadka afka ee loogu talogalay turjubaanada

Tulkeille tietoa Suun terveydenhuollosta
Somali

Tampereen ammattikorkeakoulu

Pirkanmaan hyvinvointialue

TAMPERE

Daryeelka caafimaadka afka

Daryeelka caafimaadka afka waxaad ka heleysaa adeegyadan soo socda:

- La talimaha guri ku daryeelidda afkaaga (daryeelkaaga) iyo nafaqooyinka (hagitaanada iyo la talimaha noocan ah waxaa lagu magacaabaa daryeelka- ka hor tagga ah)
- Baadhitaanka ilkaha
- Gargaarka degdega ah
- Daryeelka ilkaha, kuwaas oo lagu daryeelayo jirooyinka caadiga ah ee afka iyo ilkaha
- Daryeelka caafimaadka ee khaaska ah, kuwaad oo lagu daryeelayo jirooyinka halista ah ee afka iyo ilkaha

Daryeelka caafimaadka ee afka (daryeelka ilkaha) waxaa lagu daryeelayaa jirooyinka afka ku dhashay waxaana la siiyaa hagitaano, kuwaas oo lagu caawinayo in uunan afka ku dhalanin jirooyin. Daryeelka caafimaadka afka adeegyadooda nawaaxiga bad qabka iyo kuwa gaarka loo leeyahay xarumahooda dhakhtarada ilkaha.

Qabsashada daryeelada caafimaadka waxaa ka shaqeeya shaqaale xirfad leh, kuwaas oo kuu qeexaya caawimaadda aad u baahan tahay, marka aad ballanta u soo qabsaneysid iskaa ama ilmahaaga. Qiimeynta uu samenayo shaqaalaha xirfadda lihi sida ay dhigayso ayaa laguugu hagayaa kalkaaliyaha caafimaadka ilkaha, nadaafada afka ama dhakhtarka ilkaha.

Kalkaaliyayaasha caafimaadka ilkaha iyo nadaafada afku waxay sameynayaan sida qaalibka ah ka hor tagga daryeelka ilkaha. Dhakhaatiirta ilkaha ayaa jirooyinka ku cadeynaya waxayna sameynayaan daryeelka hagaajinta ilkaha, sida ilkaha buuxintooda. Dhakhtarku wuxuu u dirayaa macmiilka haddii loo baahdo daryeelka khaaska ee ilkaha. Xaaladda afka iyo baahidda daryeelka qeexidooda ma lagu daryeelayaa macmiilka daryeelka khaaska ah.

Daryeelka dhakhtarka ilkaha, nadaafada afka ama dhakhtarka ilkaha ayaa u sameynaya macmiilka qorshaha daryeelka. Qorshaha daryeelku sida uu dhigayo ayaa macmiilka ama loogu baaqayaa ballanta xigta ama macmiilka ayaa ballanta iskii uga soo qabsanaya daryeelka caafimaadka ilkaha.

Daryeelka ilkuhu waa u bilaash 18-jirka da’da ka yar. Daryeelka ilkaha ee khaaska ah suuxinta daryeelka ilkuhu waa lacag xataa da’da ka yar 18-jirka.

Maxaa lagu sameeyaa daryeelka caafimaadka afka?

Daryeelka caafimaadka afka waxaa lagu sameeyaa baadhitaanka caafimaadka afka, waxaa lagula taliyaa qaabka saxda ah ee afka loo daryeelo, waxaa lagula taliyaa la qabsiga doorashooyinka cuntooyinka taageeraya caafimaadka ilkaha, nadiifinta afka, ilkaha ayaa loo dahaadhayaa, waa lo hagaajinayaa ilkaha, jiridda ayaa laga daryeelayaa ilkaha ama waa laga saarayaa ilkaha. Marka xigtana waxaa si sugan laguugu sheegayaa maxaa kuwaas si guud ahaaneed ama gaar ahaaneed waxqabadyada loogu talogalay.

Baadhitaanka caafimaadka ilkaha:

Baadhitaanka caafimaadka ilkaha waxaa la fiirinayaa ilkaha, xuubabka afka iyo carabka iyo sidoo kale isku qaniinida ilkaha. Baadhitaanka marka la sameeyo macmiilku wuxuu helayaa warbixinta xaaladda caafimaadka afka (wax walba ma wanaagsan yihiin, ma loobaahan yahay ilig/ilkaha in la buuxiyo ama macmiilku ma u baahan yahay talooyin in laga siiyo sida gurigga loogu daryeelayo afka ama miyuu afku caabuqay tusaale ahaan ciridku). Macmiilku wuxuu heleyaa la talinta shaqaalaha xirfadda leh, sidee ayaa si sax ah ilkaha loo daryeelaa (qaabka saxda ah ee ilkaha loo cadaydo, daawada saxda ah ee cadayga ilkaha dhexdooda loo nadiifiyo iyo isticmaalka ksylitoliga) iyo sida ay nafaqadu u saameyso caafimaadka ilkaha.

Gurigga ku daryeelidda ilkaha (hagitaanka daryeelkaaga):

Daryeelka caafimaadka ilkaha shaqaalaha xirfada u leh ayaa ku baraysa cadeyga ilkaha iyo ilkaha dhexdooda sida loo nadiifiyo ee saxda ah. Shaqaalaha xirfada leh ayaa sidoo kale kaa caawinaya doorashada qalabka saxda ah (cadeyga caadiga ah-/cadeyga korontada ah, dunta/dunta leh iyo burushka yar ee ilkaha dhexdooda lagu nadiifiyo/qoriga yar ee caaga ah).

Caadooyinka cuntada:

Daryeelka caafimaadka ilmaha shaqaalahooda xirfadda leh waxay kuu sheegayaan cunto noocee ah iyo caadooyin cuntooyinka ah ayaa u wanaagsan caafimaadkaaga afka. Shaqaalaha xirfadda leh waxay sidoo kale kuu sheegayaan caadooyinka cuntooyinka iyo nooca cuntooyinka ee halista gelinaya caafimaadka afka dadka afka ka jiran.

Ka saaridda ilkaha dhagaxa:

Ilkaha dheehooda wasakhda ku adkaatay/ huurada ayaa qalab lagaga saarayaa. Tani sida caadiga ah waa wax qabad aan wanaagsaneyn laakiin xanuun la'aan ah. Xataa iyadoo ilkaha dheehooda qalab lagu nadiifinayo, ilkuhu ma dhaawacmayaan.

Dahaadhka:

Ilkaha waaweyn ee dambe dahaarkoodu meelo hoose ayey ku jiraan, kuwaas oo uunan cadeygu gaadheynin. Ilkaha waa la dahaadhi karaa, markaas oo cadeyga lala gaadhayo oo iliga la nadiifin karo. Dahaadhka ilkaha dheehooda waxaa lagu baahinayaa walax caag ah. Walaxdaa caaga ahi waxay ka difaaceysaa ilkuhu inay dalooshamaan. Dahaadhidu kuguma keeneyso wax xanuun ah marka la dahaadhana iligaagu wuxuu ahaanayaa mid is haysta.

Buuxinta:

Buuxinta iliga daloolka ku yimiday awgiis qeybta waxyeelowdey ee iliga waxaa lagu saarayaa qalab godka iliga ku hadhana walax ayaa lagu buuxinayaa.

Daryeelida jirridda:

Iliga dhaawacmay jirridda ka daryeelida/dhuuxa iliga ee caabuqay waa la saarayaa. Marka dhuuxa illiga la saaro, xanuunkuna isnta badan wuu ku deynayaa. Marinada jirridda waa la buuxinayaa iligana si caadi ah ayaa loo buuxinayaa. Howshaasi waxay u baahan tahay ballamo dhowr ah (celcelis ahaan saddex kullan).

Ilig saarista:

Iligu wuxuu u dhaawacmay ama u caabuqay si xun oo ah, in ay qasab noqoto in la saaro. Iliga la saarayo iyo kan agagaarkiisa ah waa la kabuubyeynayaa mar walba inta aan iliga la saarin. Iliga saaristiisu mar walba waa inay noqoto mid uu bukaanka/waalidku raali ka yahay. Iliga laguma saarayo macmiilka codsigiisa. Iliga saaristiisu mar walba waa inuu leeyahay sabab culuunta caafimaadka ku saleysan.

Erey bixinta daryeelka ilkaha oo Finnish faseexa ah

Daryeelka ilkaha waxaa loo isticmaalaa wax badan erey bixintooda/ terminloojigooda. Marka xigta waxaa la sheegayaa maxaa ereyadaa guud ahaaneed lagu sheegayaa/ terminoolajiga looga jeedaa.

Abraasio = iliga oo waxyeelo gaadhay tusaale ahaan si xoog ah oo loo cadayey ay keenta.

Anestesiahammashoito = bukaanka waa la suuxinayaa sida qalliinka markaas ayaana iliga la daryeelayaa, marka uu bukaanku suuxsan yahay.

Attritio = Ilkaha dheehooda oo dhamaada oo ay keeneyso ilkaha oo si xoog ah la isugu qaniino.

Dentiini = Dheeha iyo dhuuxa dhexdooda lafta iliga ee ku jirta.

Eroosio = cuntada ama cabitaanku kimikada ku jirtaa dhamaadka ilkaha ee ay ku keenaan.

Fissuura = raadka qotada dheer/xariiqa/qaabka ilkaha dahaadhkooda.

Fluori = walax ilkaha xoojisa.

Hammaskivi = ilkaha dahaadhkooda wasakhda ku adkaata (bakteeriyada ku daboolan/huurada).

Happohyökkäys = Dhacdo silsilad ah, taas oo bakteeriyadu ay mar walba bilaabmeyso inay shaqeyso, marka aad cunto cuneysid ama aad wax cabeysid, taas oo aynan ku jirin biyo cabiddu. Isla markaaba cunto cunista ka dib ilugu waxoogaa wuu jilicsan yahay si fudud ayuuna u dalooshami karaa.

Hypoplasia = Khalkhalka koboca dheeha.

Ien = Cadka ku wareegsan iliga.

Ientulehdus = Cadka ku wareegsan iliga oo barara iyo/ama dhiig ka yimaado.

Initiaalikaries/alkava reikä/ reiän alku = dhaawaca dheeha. Iliga looma baahna in la hagaajiyo laakiin waa in iliga sida tilmaanta laguu siiyey loogu daryeelo gurigga.

Inkisiivi = foolka hore.

Juurihoito = dhuuxa iliga oo ah neerfaha in laga saaro.

Karies/ reikä = dhaawaca oo horey ugu sii gudbay dheeha una sii gudbay lafta ilkaha.

Karioituminen/reikiintyminen = iliga oo dalooshamay. Dahaadhka difaaca iliga,dheehu, wuu waxyeeloobaa waxyeeladuna waxay u sii gudubtaa dheeha ugana sii gudbaa iliga gudihiisa, lafta iliga.

Kiille = Dahaadhka difaaca iliga.

Kruunu = iliga qeybta soo muuqata ee ciridka dul saaran.

Ksylitoli = walax, taas oo ilaalisa ilkaha. Ka hor tagta bakteeriyadu daloolka ay iliga ku keento. Sida suurtogalka ah waxay ka hor tagtaa bakteeriyadu inay ku faafto ilmaha. Waxay ku sameyn kartaa wasakhda iliga dushiisa saaran in si fudud cadeyga loogu saari karo.

Maitohampaat = ilmaha ugu horeeya ee u soo baxa (20 xabbo).

Molaari = gowsaha.

Napostelu = cuntada la cuno xilliyada u dhexeeya xilligga cuntada caadiga ah la cuno oo maalintoo dhan wax la iska cunayo.

Paikka/ täyte = iliga maado la geliyo oo aan dabiici ahayn.

Paikattava hammas = waxyeelada ilkaha oo u sii gudubtay lafta ilkaha waana in iliga la hagaajiyo.

Plakki = wasakhda ilkaha dushooda ku sameysanta /bakteeriyada ku daboolan.

Premolaari = iliga dhexe.

Pulpa = dhuuxa iliga, kaas oo leh neerfe iyo xidido.

Pysyvät hampaat = ilkaha soo baxa ilko ridashada ka dib.

Säännölliset ruoka-ajat = cuntada oo la cuno 2–4 saacadood dhexdood 5 jeer maalintii (quraad, qado, casariye, qado dambe iyo casho).

Euroopan unionin osarahoittama

Mashruuca- Niitty 2 2023-2026

Si wadajir ah qoysaska dalka u soo guuray dhinaca nolol maalmeedka wanaagsan

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

Perheinfo-aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo

Waxaad ka akhrisan kartaa warbixinaha dheeraadka ah Arrimaha bulshada- iyo wasaaradda caafimaadka bogooda :
Arrimaha bulshada- iyo wasaaradda caafimaadka. (n.d.). Daryeelka caafimaadka afka. Arrimaha bulshada- iyo wasaaradda caafimaadka. https://stm.fi/suun-terveydenhuolto

Niitty2

Tampereen ammattikorkeakoulu

Pirkanmaan hyvinvointialue

TAMPERE