

Fariimaha Afka Caafimaadka qaba

Caafimaadka NSW waxay sameeyeen 5 sahan oo lagu xasuusto fariimaha loogu talagalay afka caafimaadka qaba ee ilmahaaga dugsiga ka hor:

Si fican wax u Cun

- Sii cuntooyin fudud oo caafimaad leh sida, furuutka cusub, jiiska, ulaha khudaarta, saanwiijka abuurka laga sameeyo iyo maraayada maalin kasta.
- Xaddid cuntooyinka sonkorta leh sida nacnaca, biskutka, keega, jukulaatada, muesli bars, jalaatada marxaladaha mar marka ah.
- Cuntooyinka macaan ee dhegdhega leh, sida malabka dhaammiga ilmaha wuxuu sababi karaa bololka ilkaha.

Si fican wax u Cab

- Ilmahaaga naaska nuuji iyo xaddidna **wakhtiga habeenkii** baahida quudinta 6 bilood ka dib.
- Ilmahaaga sariirta saar sigoon wadan dhalada.
- Ku shub caanaha naasaha ama formulada ilmaha dhalooyinka ilmaha lagu quudiyo oo kaliya dhaladana ka qaad isla markay dhameystaan.
- Xaddid cabitaanka sonkorta leh sida cabitaanka fudud, ka la miiray, kodhiyaalka, caanaha la carfiyey. Furuut cunida.
- Ku dhiirigeli ilmahaaga inay cabbaan biyaha tuumbada intay yar yar yihiin, khaas ahaan inta u dhaxeysa cuntooyinka (u karkari biyaha ilmaha ka yar 12 bilood). Biyaha tuumbadu Australiya gudaheeda waa ammaan waxay leeyihiin fluoride, oo naga caawineysa ilaalinta ilkaha.
- Bar koobka laga soo bilaabo da'da 6 bilood.
- Kaga goo carruurta dhalada qiyaastii 12 bilood jir.

Warqada Xaqiiqda Ilkaha

Somali / Messages for a Healthy Mouth / April 2011

Si fican u Nadiifi

- Bilow nadiifinta ilkaha ilmahaaga isla markiiba markay soo baxaan, qiyaastii 6 bilood , adoo isticmaalaya caddeyga jilicsan ee ilmaha loogu talagalay, laakiinse **ha u isticmaalin daawada ilkaha.**
- Laga bilaabo qiyaastii da'da 18 bilood nadiifi ilkaha ilmahaaga laba jeer maalintii adoo adeegsanaya daawada ilkaha ee fluoride ku yar tahay ee (ilmaha) iyo cadday jilicsan ee carruurta. Waa inay tufaan oo aysan liqin ka luqluqana. Daawada ilkaha waxaa laga yaabaa in hore loogu bilaabo iyadoo ku salaysan tallada aqoonyahanka ilkaha.
- Ku caawi carruurta inay caddayaan ilkahooda ilaa ay ka jirsanayaan 8 sanno. Tani waxay hubineysaa in ilkahooda si hagaagsan loo caddayo.

Si fican u ciyaar

- Ilaali ilmahaaga markay ciyaarayaan.
- Ilmuhu waa inay xirtaan koofiyad markay baaskiilka fuushan yihiin.

Si wanaagsan u joog

- Bishanta kor u qaad si aad u eegto ilmahaaga ilkihiisa isla markiiba markuu iliga ugu horeeya soo baxo qiyaastii 6 bilood,.
- Ha lagu jeegareeyo ilkaha ilmahaaga dhammaan booqashooyinka caafimaadka ee ilmaha.
- U gee ilmahaaga aqoon yahan ka ilkaha dhammaadka sannadka ugu danbeeya markuu 2 jirsado.
- Ku hafid ilkahaaga iyo cirridkaagu inay ahaadaan kuwo nadiif ah oo caafimaad qaba.

Adeegyada Turjumaanka

Haddii aad u baahan tahay turjumaan si aad ula xiriirto adeegyada ama turjumaada kore, fadlan ka wac Adeega Turjumaada Afka iyo Qoraalka (TIS) 13 14 50.

Wixii ah macluumaad kale oo caafimaad oo luuqado kale ah gal www.mhcs.health.nsw.gov.au