

Daryeelka iyo Nadiif – Toos looga bilaabo iliga hore

Caafimaadka ilkaha carruurta waa masuuliyada waalidka. Caafimaad ilkaha ah oo wanaagsani lafteeda aayar iskagama kobo. Muuqaalka iliga hore waxa uu xusayaa mar xaladada cusub ee carruurta waana muhiim in la dhiso caadooyinka wanaagsan ee la xidhiidha cuntadda iyo daryeelka, si la isaga ilaaliyo khibradaha suuska.

Iliga u Horeeya

Ilka yar yar ee u horeeya ee daanka hoose caadi ahaan waa kuwa ugu soo hor baxa. Tani caadi ahaan waxay dhacdaa marka ilmaha dadiisu tahay 6-8 bilood; si kastaba ha ahaatee, waxay soo bixi karaan wakhti ka horaysa ama ka dambaysa. Kuwa u horeeya ee soo baxaa waa ilkaha hore ee daanka sare; ka dib miciyaha hore; the dib foolasha; ugu dambaystana gowsaha. Carruurta badankooda waxay leeyihiin ilka u horeeya, 10 sare 10 hoose, markay yihiin 2 ½–3 sano jir.

Soo baxa Ilkahu ma Xanuujiyaan?

Waa wax iska caadi ah in ciradka carruurta cuncuno marka ay soo baxayaan ilkahu, carruurtuna waxay jecelyihiin in ay waxyaabo afka galiyaan. Sii iyaga shay warreega oo ilka lagu qabto oo rabadh adag ah ama caag ah oo aan lahayn caarootin fiican. Carruurta qaar waxay noqdaan kuwa aan deganaynoo yar ilmaynaya waxayna yeelan karaan xumad yar marka ilkahu ay soo jiidhayaan ciridka; si kastaba ha ahaatee, tani ma sarayso, oo maaha xumad wakhti dheer qaadata.

Raaxeeye ama Far?

Nuugida suulka ama shay ay caag ah oo carruurta afka loo geliyo ayaa carruurta raaxo ka helaan. Caadadan nuugida ahi waxay ka dhigtaa in iligu uu yar jan jeedhsamo; si kastaba ha ahaatee sharci ahaan iligu si dabiici ah baa meeshiisii saxda ahayd ugu soo noqdaa



Ku soo dhawaynaya iliga u horeeya in yar ama jilicsan oo burushka ilkaha ah. La qabsiga ku caddayashada burushka waa in uu ciyaar oo kale ku bilaabmaa.

haddii ilmahu uu joojiyo nuugida suulka ka hor marka isaga/iyaddu uu ugu dhawaan yahay 4 sano jir.

Naasnuujinta habeenkii?

Caanaha naasku waxay ka koobanyihiin sonkor, taas oo loo bedelo asiidh marka afka ay ku jiraan. Marka uu ilmaha dadiisu gaadho 1 sano, naasnuujinta habeenkii waa in la yareeyaa oo la ga dhigaa laba jeer



Hagaha caafimaad fiican oo ilkaha ah – laga bilaabo iliga u horeeya ee soo baxaya

- ♥ Cunto caafimaad leh xiliga cuntooyinka ee caadiga ah – oo u fiican jidhka iyo ilkaha
- ♥ Biyo marka la haraado inta cuntooyinka u dhexaysa – sidoo kale habeenkii
- ♥ Burush ku caddayashada iyo flooraydh – subaxdii iyo fiidkii



habeen kasta, arimaha sabab u ah caafimaadka ilka awgeed. Iyaddoo lagu darayo in ilkaha la caddayo subaxdii iyo habeenkii, hadda ka horba iliga keliya ee soo baxaya.

Xumaanta Ilkaha

Sonkortu waa sababata xumaanshaha ilkaha. Marka ilmahu cuno ama cabbo wax ka kooban sonkor, bakteeriyada afku waxay samaysaa asiidh taas oo mili karta oogada iliga, kama dambaystana sababta in iligu xumaado. Inta ah qadar sonkori ma aha ta ugu muhiimsan, laakiin inta jeer ilmahu uu qaato nac nac ama cabitaan sokor leh. Candhuufta ayaa badhaxda asiidha cunto walba ka dib. Taas awgeedna, waa muhiim in aanu cunin ama cabbin wax sonkor leh inta u dhexaysa cuntooyinka – gaar ahaan habeenka marka candhuuf ka yar tii hore la sameeyo.

Floraydhka laga bilaabo Da' aad u Horaysa

Marka ilmahu la qabsado burushka caddayga, iligu waa in lagu caddayaa cajiin flooraydh ah laba jeer maalintii. Si loo bilaabo waa in ay saarnaataa in yar oo cajiin ahi burushka dushiisa. Oo lagu kordhiyay qadar qiyaas ahaan leeg ciddida far yarada ilmaha mark ay hal sano jiraan, ama qadar faasuuliye leeh marka ay lix sano jiraan. Haddii aanad isticmaalin cajiinka ilkaha ee falooraydhta, ama ilmahu u baahnyahay falooraydh dheeraad ah, markaa kiniinka falooraydha ayaa ah bedel fiican. Tallo waydiiso xarunta caafimaadka, goobta caafimaad ee ilkaha ama farmasiilhaha.

Nacnaca Sabtida keliya Sabtida

Nacnaca ama waxyaabaha la cuno Sabtida waa in ay intaas uun ahaadaan – Sabtiyada oo keliya. Si kastaba ha ahaatee, haddii aad rabto in aad siiso ilmaha wax uu xiiseeyo, jeex khudrada diirka leh ama khudaartu waa fikir fiican. U fiican iliga iyo jidhka!

Dawooyinka aan Sonkorta lahayn

Waydii dhakhtarkaaga ama farmasiilaha waxyaabo aan sonkor lahayn oo loogu bedeli karo haddii ilmahu u baahdo dawooyin.



Cunto caafimaad leh wakhtiyada cuntooyinka caadiga ah



Burush ku caddayashada iyo falooraydha... subaxda iyo fiidka!

Xaalada uu Shil dhaco

Dhicitaanada iyo shilalku ku sababaya afka dhaawac waxay waxyeelayn karaa mid ama dhowr ilig. La xidhiidh goobtaada caafimaad ee ilkaha ee kuugu dhow, isla markaaba. Dib ha ku cadaadin iliga meeshii.

Shuruucda Adeegyada Caafimaadka Ilkaha

Adeegyada Caafimaadka Ilkaha Dawaynaha (Den offentlige tannhelsetjenesten) waxa uu masuul ka yahay adeegyada la siiyo carruurta iyo dadka da'da yar laga bilaabo dhalashadooda ilaa ay gaadhaan 18 sanadood.

Carruuta waxaa loogu yeedhi doonaa baadhitaan ilka ah marka ay ugu dhawaan yihiin 3 sanadood. Haddii hawl wadeenka caafimaadku ogaado in ilmahu ubaahan yahay baadhid ka hor wicitaanka caadiga ah, markaa ballanka waa la samayn doonaa. La xidhiidh xarunta ugu horaysa ee ilkaha wixii xog ee dheeraad ah.