Doorashada koobka tababarka

- wax xaddidaaya maya
- dabool degdeg ah/ daboolka ku xir
- daababka/ meesha la qabto
- sahal ah in la dhaqo

Iska ilaali:
Koobabka cinjirka leh/dhuunta/ faalfayaasha ee ilmuhu jago

Waxaa la sameeyey Oktobar 2005
Kooxda Nafaqada Bulshada Bankstown

Health
South West Sydney
Local Health District

Ilmahaaga sariirta ku rid masaasad la'aan

3 sababood oo wanaagsan oo laysaga daayo masaasada

Ilmaha sii wada inay wax ku cabbaan masaasada 12 bilood ka dib waxay aad ugu dhow yihiin inuu ku dhaco:

- **ilko bolol**
- **infekshinka dhegaha**
- **yaraanta birta**

Waxaa dib u eegay oo maalgeliyey NSW Oral Health Promotion Network:

Health
Centre for
Oral Health Strategy

2011 – SHPN: (COHS) 110267

Wixii nuqulo dheeraad ah ee ilahan Macluumaadka fadlan la xiriir: Xarunta Better Health Centre (02) 9887 5450

Nuqulada waraaqdan Ingiriiska ah iyo luuqadaha kale waxaa lagala soo bixi karaa:www.mhcs.health.nsw.gov.au

Bar ilmahaagu inuu koobka ku cabo

Waa u wanaagsan tahay ilmaha caafimaadkiisa

Ku bilow qiyaastii 6 bilood jir

Somali

6 bilood jir

Ilmuhu wuxuu badanaa jaqaa naaska ama formulada ilmaha dhashay. Ilmahaaga sariirta seexi dhalo la'aan.

Ilmuhu wuxuu bilaabayaa inuu:

- Ka cuno cuntooyinka qaadada
- cabbo biyo qandac ah
- inuu isticmaalo koob.

6-12 bilood

Ilmuhu wuxuu weli jaqaa naaska ama caanaha qasaaca ilmaha.

Ilmuhu wuxuu bartaa inuu:

- ka cabo koob
- Cunno cuntooyinka qoyska.

12 bilood

Ilmuhu wuxuu iska daayaa masaasada wuxuuna ku cabaa koobka.

18 bilood

Ilmuhu:

- si madax bannaan ayuu wax u cunnaa
- ku cabbaa koob.

Waxaa laga yaabaa in naas jaqidu sii soco ka dib 18 bilood haddii uu ku haboon yahay hooyada iyo ilmaha.

Waxa ilmahaagu cabi karo

6-12 bilood	• caanaha naaska (waa lagu talinayaa) • caannaha qasaca ilmaha • biyaha tuunbada ee qandaca ah
12- 18 bilood	• caanaha naaska (waa lagu talinayaa) • caanaha saca ee kareemka buuxa leh (ilaa 600mls/maalintii*) • biyaha (markuu haraadan yahay)

* ama cuntooyinka kale ee xoolaha.
200ml caanno=200g yoogat ah=1 jeex oo jiis ah