

Bololka Ilkaha Carruurta Yar yar

Bololka iliga ee carruurta yar yar waa xaalad ilkeed oo khatar ah oo u dhici karta isla markiiba uu iliga ugu horeeyaa uu soo dhexgalo cirridka. Wuxuu ku bilowdaa sidii callaamado cad cad ama layman oo si horumareysa u ballaadhaneysa, isuna bedelaya jaalle ama baron. Waxay noqon kartaa xaallad burbur keenta oo badanaa u baahan isbitaal dhigid iyo daaweynta ilkaha iyadoo lagu sameynayo suuxinta guud.

Maxaa dhaliya bololka ilkaha ee carruurta yar yar?

- Nuugida raaxada leh ee dhalada oo ay ku jiraan wax macaan. Tusaale:
 - gelinta ilmahaaga sariirta isagoo sita dhalo ay ku jiraan wax macaan sida casiir, caanno ama formula, cabitaanka fudud ama kordhiyaalka.
 - u ogolaanta ilmahaagu inuu jaqo dhalata wakhti aad u dheer iyadoo ay ku jiraan wax macaan.
- Cunnida cuntooyin badan oo dheg dheg leh macaana sida nacnaca, biskutka, keega, jukulaatada, muesli bars, jalaatada. Kuwani waxay yihiin 'mar marka qaarkood' cuntooyinka iyo waa in loo daayaa xilliyo khaas ah sida xafladaha dhalashada . cunto kasta oo ku dhegta ilkaha waxay kordhisaa khatarta bololka ilkaha.
- Ku caddeyd la'aanta ilkaha maalin kasta daawada ilkaha ee fluoride, isla markay 18 bilood gaadhaan.

Sidee baad uga hortegi kartaa bololka ilkaha?

- Ilmahaaga nuuji naaska **xaddidna wakhtiga habeenkii baahida** quudinta 6 bilood ka dib.
- Ilmahaaga sariirta ku rid dhalo **la'aan**.
- Ku shub oo kaliya caanaha naaska ama formulada ilmaha dhalooyinka quudinta iyo dhalada ka qaad ilmaha isla markuu dhammeysto quudinta.
- Ku bilow caddeyga marka ilmahaagu uu yeesho iligiisa ugu horeeya.
- Ku caawi carruurta inay caddayaan ilkahooda ilaa ay ka jirsanayaan 8 sanno.
- Bar koobka markuu 6 bilood jirsado.
- Udiid carruurta dhalada qiyaastii 12 bilood markay jirsadaan.
- Sii cunto nafaqo leh iyo mid fudud ('cuntada maalinlaha ah).
- Xaddid macaanka, cuntada sonkorta iyo cuntooyinka fudud (cuntada 'mar marka ah').

Warqada Xaqiiqda Ilkaha

Somali / Tooth Decay in Young Children / April 2011

- Dhiirigeli biyaha cuntooyinka inta u dhaxeysa. Biyaha tuumbada Australiya gudaheeda waa ammaan. Waxay ka kooban tahay fluoride, oo ka caawineysa inay ilaaliso ilkaha.
- Bishinta kor u qaad si aad uga eegtid bololka ilkaha.
- Ilmahaaga gee aqoonyahanka ilkaha dhammaadka sannadkooda 2aad.

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