

# Miyaad baaritaannada ilkaha ku daraysaa daryeelkaaga sonkorowga ee caadiga ah?

## Sonkorowga iyo daryeelka afku waa isku xiran yihiin!

Haddii aad qabto sonkorow, ka dhigista caafimaadka afka qayb ka mid ah daryeelkaaga caadiga ah wuxuu jirkaaga ka dhigi karaa mid caafimaad qaba. Miyaad aragtay dhakhtartaaga ilkaha sanadkani? Sida baaritaannada cagta, indhaha iyo sonkorta dhiiga ku jirta oo kale, waa in aad booqataa dhakhtartaaga ilkaha, sidoo kale.

## Waddo laba dhinac ah

Marka aad ilkahaaga ka dhigto kuwo caafimaad qaba, caafimaadkaaga guud ayaa fiican. Marka aad daryeesho sonkorowgaaga, caafimaadkaaga afka ayaa wanaagsanaan kara. Waxaa jira khataro, sidoo kale: **Cudurka ciridku wuxuu sonkorowga ka dhigi karaa mid sidii hore ka sii daran, iyada oo sonkorowgu kordhin karo halista cudurka ciridka.** Tani waa sababta ay baaritaannada ilkuhu ay muhiimka u yihiin!

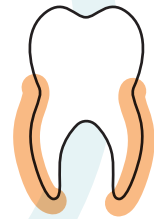
Tani waxay cudurka ciridka ka dhigi kartaa mid sidii hore ka sii daran.

U adkeysiga insuliinta ayaa sababta in heerarka sonkorta dhiiga ku jirtaa ay kor u kacdo, taasi oo keeni karta dhaawaca nudaha.

Cudurka ciridka oo sidoo kale loo yaqaano cudurka ciridka hareerrihiisa u gaarka ah 'periodontal', wuxuu saameeyaa ciridka, seedaha iyo lafaha ilkaha ku wareegsan.



## Cudurka ciridka iyo sonkorowga — waddo laba dhinac ah



Cudurka ciridku wuxuu keeni karaa barar, kaasi oo horseedi kara adkeysiga insuliinta.

Sidii hore xaalada laguma soo celin karo, waxaa dhici karta in uusan xanuun lahayn, wuxuuna keeni karaa in la lumiyo lafta iyo iliga.

## Su'aalaha ay tahay in aad naftaada weydiiso



Goorma ayay ahayd booqashadaysii u dambaysay ee dhakhtarka ilkaha?



Miyaan garanayaa sida sonkorowgu u saameeyo ilkahayga iyo ciridkayga?



Miyaan ka walwalsanahay caafimaadka afkayga?



Miyaan garanayaa sababta caafimaadka afku uu u yahay qayb muhiim ah oo ka mid ah maareynta sonkorowgayga?

## Maxay tahay in aad sameeyso?

Dhibaatooyinka caafimaadka afka iyo cudurka ciridku waxay u soo muuqan karaan siyaabo badan, ama waxaa dhici karta in aadan lahayn wax calaamado ah ama astaamo ah haba yaraatee.

### Labada siyaaboodba, weli waa muhiim in la arko dhakhtarka ilkaha ugu yaraan hal mar sanadkii.

Xataa haddii aadan qabin ilko, waa muhiim in aad yeelato baaritaanka ilkaha, oo ay ku jiraan baaritaanka kansarka afka iyo fiirinta ilkaha macmalka ah. Haddii aad qabto sonkorow, xaqiiji in aad:



- ▶ Yeelato baaritaanka ilkaha oo sanadle ah: U sheeg dhakhtartaaga ilkaha daawooyinkaaga iyo/ama xaaladaha caafimaad.
- ▶ Si joogto ah u rumayato/cadayato una findhicilato: Marka aad joogto guriga, ku dhaqan caaddooyinka wanaagsan ee caafimaadka afka.
- ▶ U sheeg dhakhtartaaga ilkaha haddii aad qabto astaamaha cudurka ciridka. La hadal dhakhtartaaga ilkaha haddii aad leedahay:
  - » Cirid xanuun, bararay ama dhiig ka socdo
  - » Ilko dabacsan
  - » Dhadhan xun oo ka jira afkaaga ama neefsasho xun
- ▶ Qaadato daawadaada sonkorowga. Waxa jira la soco si aad ugu sugnaato caafimaad.
- ▶ Jooji sigaar cabida. Isticmaalka tubaakadu way uga sii dartaa cudurka ciridka.

## Faa'iidooyinka ilkahaaga

Dhammaan xubnuhu waa in ay yeeshaan xirmada faa'iidada ilkaha oo dhammeystiran oo ay ku jiraan adeegyada sida:



- ▶ Baaritaannada, raajatada X-rays iyo nadiifinta
- ▶ Daawaynta fluoride
- ▶ Nadiifin qoto dheer oo loogu talagalay cudurka ciridka
- ▶ Buuxinta
- ▶ Saarida iliga
- ▶ Ilkaha qayb ahaan macmalka
- ▶ Ilkaha macmalka ah oo dhan
- ▶ Kabida ilkaha
- ▶ Buuxinta salka gawska

*Xaddidaado ayaa jiri kara.*

## Ma u baahan tahay caawimaada helitaanka dhakhtarka ilkaha? Waxbaan caawin karnaa

Waxaad heli kartaa meesha laga sii gelayo buuga tilmaamaha ee bixiyaha qorshahaaga ilkaha ee ku yaala website-kayaga. Qorshahaagu ilkuhu wuxuu ku qoran halka dambe ee kaarkaaga Aqoonsiga Xubinimo. Haddii aadan heli karin kaarkaaga, oo aadan hubin qorshahaaga ilkaha, u baahan tahay gaadiid raacid, ama u baahan tahay turjumaad ama adeegyada luqad kale, Adeega Macmiilka ee CareOregon ka wac 503-416-4100, 800-224-4840 ama TTY 711.



Waxaad heli kartaa dokumentigan oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee braille ama qaabka aad doorbidayso. Waxaad sidoo kale codsan kartaa turjubaan. Caawimaadani waa mid lacag la'aan ah. Wac 800-224-4840 ama TTY 711.

[careoregon.org](http://careoregon.org)

OHP-HSO-21-2426

COD-HSO-20139170-MEMBER-SM-1020

