

Buraashkaaga ilkaha lagu rumaydo/cadaydo waa shay mucjiso leh 'magic wand'

Sidee bay u dhacdaa in iligu dalool yeesho?



**Huurada oo ay weheliso sonkor
waxay keeni kartaa aashito**



**Aashitada oo ay weheliyaan
ilko caafimaad qabaa waxay keeni kartaa
ilkaha oo suus yeesha**

Suuska ilkaha waxaa keena bakteeriyada ku jirta afkaaga. Bakteeriyadani waxay soo saartaa aashito. Aashitada ayaa macdanaha muhiimka ah ka saarta lakabyada kale ee wax ilaaliya (dusha sare ee dhallaalaysa) ee iliga, oo keenaysa in iligu dalool yeesho. Cuntooyinka fudud ee joogtada ah — gaar ahaan cuntooyinka fudud ee sonkorta leh — ama cabitaannada sonkorta leh sida soodhaha iyo casiirka ayaa keeni kara in badan oo ka mid ah aashitooyinkani.

Faa'iidooyinkaaga ilkaha waxaa ka mid ah nadiifin sanadle ah, Raajato, buuxinta, iyo waxyaabo badan!

Ma u baahan tahay caawimaada helitaanka dhakhtarka ilkaha?

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.** Si aad u ogaato waxyaabo dheeraad ah oo ku saabsan caafimaadka ilkaha ee carruurta, booqo careoregon.org/members/dental-health Haddii aad u baahan tahay caawimaad, gaadiid raacid, turjumaan, Adeega Macmiilka ee CareOregon ka wac 503-416-4100, khadka bilaashka ah 800-224-4840 ama TTY 711.

Waxaad heli kartaa tani 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 lacag la'aan ah. Wac 800-224-4840 ama TTY 711. Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta.

careoregon.org
OHP-HSO-22-3180
OHP-22372494-SM-0907

Carruurtaada ka dhig kuwo caafimaad qaba oo leh caafimaadka afka oo wanaagsan



**health
share**
Health Share of Oregon

CareOregon®

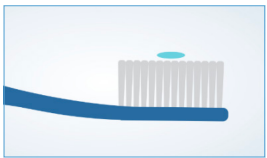
Ilkaha caafimaadka qabaa waa qayb ka mid ah jirka caafimaadka qaba!
Iyada oo aan la eegayn inta ay jiraan, waxaad gacan ka geysan kartaa dhiirigelinta caafimaadka afka oo wanaagsan.



Ku dhaqan caadooyinka caafimaadka leh bilawgaba

Carruurta cusub ee dhalata iyo socod baradka:

1. Isticmaal maro jilicsan si aad ugu nadiifiso ciridka iyo afka ilmaha.
2. Si aad uga hortagto suuska ilkaha, iskaga wareeg dhalooyinka oo u wareeg koobab loogu talagalay cabitaanka caanaha ama biyaha marka la gaaro 12 bilood jir ama ka horreysa.
3. Dhammeystir baaritaanka caafimaadka afka ka dib marka iliga ugu horreeya ee ilmuhu soo baxo ama marka la gaaro dhalashiisa koowaad.
4. Ugu caday/rumay daawada ilkaha ee fluoride oo **qiyaasteedu le'eg yahay bariiska** laba jeer maalintii oo loogu talagalay carruurta da'doodu ka yar tahay 3 sano jir.



Marka uu ilmahaagu koro

Carruurta:

1. Carruurta ka taageer in ay rumaydaan/ cadaydaan iyo findhicilashada ilaa ay ka gaarayaan 8 sano jir.
2. Ugu caday/rumay daawada ilkaha ee fluoride oo **qiyaasteedu le'eg yahay digirta** laba jeer maalintii oo loogu talagalay carruurta da'doodu ka weyn tahay 3 sano jir.



3. Waxaad xaddidaa cabitaannada sonkorta leh, ee keenaya suuska, sida casiirka, soodhaha ama cabitaanada dhanka tamarta ee la xiriira waqtiyada cuntada, ama cab biyo ama rumayo/ cadayo ka dib marka aad isticmaasho iyaga.
4. Waxaad cuntaa cuntooyin fudud oo caafimaad leh inta u dhaxaysa cuntooyinka, sida miraha ama khudaarta oo leh hummus ama subaga looska iyo caanaha caafimaadka leh oo la kala dooranayo sida burcadka la jar jaray ama sida dunta ah 'string' iyo ciirta.

Ilaali dhoola caddeyntooda sanadaha soo socda

Carruurta waaweyn iyo dhallinyarada:

1. Haddii ilmahaagu ciyaaro ciyaaraha isboortiga, ilaali ilkihiisa adiga oo ka dhigaya in uu isticmaalo waxyaabaha afka ilaaliya.
2. Ka taxaddar in afka la dalooshado maadaama ay keeni karaan infekshan, jabab ama ilkaha oo kala jababa.
3. Ogow saameynta tubaakada iyo waxyaabaha la nuugo 'vaping' u yeelan karaan caafimaadka afka — oo ay ku jiraan cudurka ciridka, luminta iliga iyo kansarka afka — oo kuwani kala hadal carruurtaada.
4. Kala hadal adeeg bixiyaha ilmahaaga tallaalka HPV. HPV wuxuu keenaa kansarka ku dhaca dhinaca dambe ee afka iyo cunaha.

Qabso jadwalka baaritaanka ilkaha ugu yaraan hal mar sanadkii!