

# Waqtiga schoolka lagu noqonaayo waaxa fiican in dhaamaan qoysku xasuusiyaan ooy booqdaan dhakhtarka ilkaha!

## **Carruurta ilko caafimaad qaba ayaa diyaar u bartaan!**

### **Ilkaha caafimaad qabaa waxay tilmaamayaa waxbarsho cusub:**

**Si joogto ahilmahaaga ugu caday oo ugu luqluq amaba dunta ilka dhexdooda ku nadiifi.**

Isticmaal caday yar oo jilicsan, adoo marinaya in yar oo dawada cadayga ah, u caday ihmahaaga markuu cuntada cuno ka dib waliba ka hor intaanu seexan. Had dii aanad caday heli karin, biyo ugu luqluq afka ilmahaaga.

### **Ilaali cadayashada.**

U fiirso imahaada markay ilkaha cadaydaan si la hubiyo ina ilmahaaga si fiican uu sameeyey iyo in la isticmaalayo in yar oo daawada cadayga.

### **Dhiirigeli ilmahaaga inuu cuno cunto caafimaad leh iyo cunto fudud iyo si aad u hesho hurdo fiican.**

Afku waa furitaanka dhamaan jidhka iyo wax oogalaaban wuxuu saamayn ku yeelanayaa dhamaan qaybaha uu jidhku ka koobanyahay. Waxyaalaha sonkorta leh iyo dhegdheg, sida jalaatada iyo nacnaca ee qiimo u lahayn nafta waxay keeni karaan in ilkuhu jajabaan ama dalooshamaan. Cuntooyin nafaqo leh iyo hurdo fii can waxay caawimaad iyo koritaan fiican aa adagn u diyaariyaan in ilmuhu wax barto!

### **La hadal dhakhtarka ilkaha, dhakhtarka kale ama hay'adaha ka shaqeeya daryeelka caafimaad una sharax arimaha ku saabsan caafimaadka afka ee ilmahaaga.**

Waa muhiim in ilmaha si joogto uu u oo arko dhakhtarka ilkaha intaanay muskiladi ku iman. Haddii dhakhtarka ilkaha aan la heli karin, ku dhiiri ilmahaaga in hayaaha bixiya daryeelka caafimaadku inay eegan si uu u eego inta aanay ku dhicindhibaato hor lihi. Dhakhtarka ilkaha ama bixiyaha daryeelka caafimaadka ayaa sidoo kale kuu qori karaa isticmaalka dheeri ah sida fluoride .