



### Helida ilko dahaarida ka dib

- Ilko dahaaridu waxay kaliya ilaalisa ilkaha gadaasha ku yaala. Carruurta waxay maalin kasta u baahan yihiin in ay rumaydaan (cadaydaan) sidoo kalena fandhicishaan iyagoo isticmaalaya daawada fluoride.
- Ilko dahaarida waxaa laga yaabaa in la arki waayo, ama ay u muuqdaan sidii midabka cadaanka ama jaale khafiifa oo kale.
- Waxaa laga yaabaa in ilkuhu yeeshaan dareenka ah inayna si wada jir ah wax u goosanaynin mudo hal ilaa laba maalmood ah, laakiin dareenka noocaas ahi wuu iska tagaa.

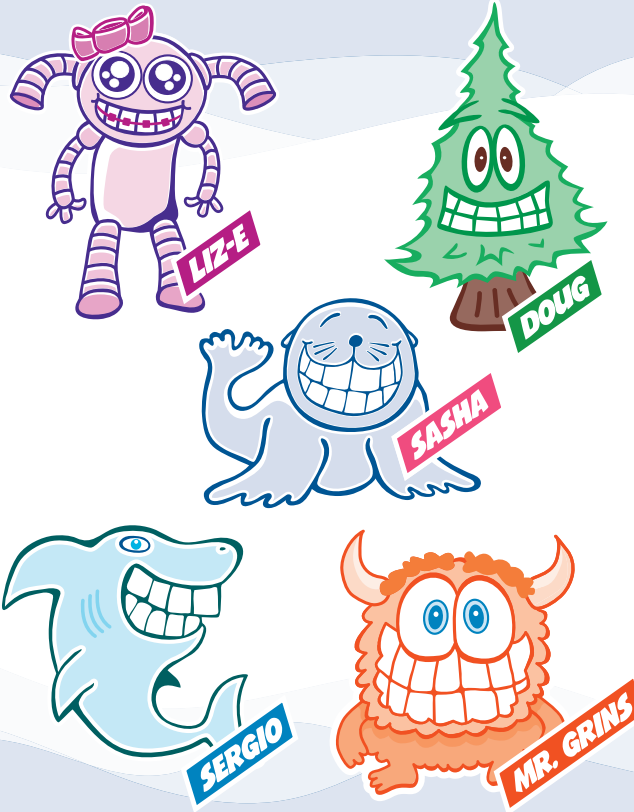
### Tilmaamaha qosol caafimaad leh

- Waalidku waa in ay kor ka fiiriyaan rumayashada/cadayashada iyo findhicilashada.
- İlkaha rumayo/cadayo ugu yaraan labba daqiiqadood, labba wakhti maalintii.
- Maalin kasta ilkaha findhicilo.
- Isticmaal daawada ilkaha fluoride (daawada ilkaha lagu rumaydo/cadaydo, dahaar, biyo lagu daray daawada fluoride).
- Waa in aad ilko dahaarida ad heshaa.
- Dooro macmacaan caafimaad leh sida miraha, khudrada, iyo burcadka.
- Si joogta ah u arag dhakktarka ilkaha.

### Ma Xiisaanaysaa in aad ka qayb qaadato?

Si aad waxyaalo dheeraad ah uga ogaato Barnaamijka Dugsiga ku- salaysan ee Dahaarka İlkaha ee Oregon, fadlan booqo [www.healthoregon.org/schooloralhealth](http://www.healthoregon.org/schooloralhealth)

Haddii uu dugsigaagu jeclaan lahaa in uu ka qayb qaato barnaamijka, fadlan la xiriiir Qaybta Caafimaadka Afka [oral.health@state.or.us](mailto:oral.health@state.or.us) ama wac 971-673-0348. Dugsiyada u qalma waa loo adeegi doonaa marka dhaqaale la helo.



Haddii la codsado waxaa la helayaa dukumeentigaa oo ah noocyo kale oo loogu talagalay dadka naafada ah ama ku qoran luqad aan ahayn af Ingiriiska iyadoo loogu talagalay dadka aan ku hadlin luqadda af Ingiriiska. Si aad u codsato daabacaadan oo qaab ama luqad kale ah, kala xiriiir Barnaamijka Caafimaadka Afka 971-673-0348, 711 ee TTY, ama email-ka [oral.health@state.or.us](mailto:oral.health@state.or.us).

Somali OHA 8380 (08/14)

## Barnaamijka Dugsiyada ku-salaysan ee Dahaarka İlkaha ee oregon



Oregon  
**Health**  
Authority

PUBLIC HEALTH DIVISION  
Oral Health Unit

*Barnaamijka Caafimaadka Afka ee Maamulka Caafimaadka Oregon wuxuu wada shaqayn la yeelanayaa bulshada, dugsiyada hoose iyo dadka ku takhasusay daryeelka ilkaha, si uu u dhiiri geliyo sidoo kalena gobolka uga sameeyo, barnaamij dugsiya ku- salaysan oo dahaarka ilkaha ah.*

*Adeegyadu waa kuwo **BILAASH** u ah dugsiyada iyo carruurta ka qayb qaadanaysa.*

### **Waa maxay dahaarida ilkuhu?**

Dahaarka ilkuhu waa dahaar dareere ah oo loo isticmaalo ilkaha dambe halkooda sare ee wax lagu calaliyo si looga hortago in ay dalool yeeshaan. Dahaarka dareeraha ahi wuxuu raacaa daloolada iyo jeex jeexyada iliga “isagoo ka ilaalinaya” bakteeriyada iyo haraaga cuntada ee keena in ilkuhu dalool yeeshaan.



DALLOOLADA IYO JEEXYADA



DAHAARIDA

Sida caadiga ah carruurta waxay labadooda ilkood ee sare iyo labadooda ilkood ee hoose ee u horeeya ee gadaasha ku yaala yeeshaan marka ay ku jiraan fasalada 1-aad iyo 2-aad (laba ilkood oo sare iyo laba ilkood oo hoose). Labada ilkood ee sare iyo labada ilkood ee hoose ee kuwii hore soo raaca ee gadaashu waxay qiyaastii yeeshaan marka ay ku jiraan fasalada 6-aad iyo 7-aad.



### **Dahaaridu ma tahay mid ammaan ah oo saamayn leh?**

Barnaamijyada dugsiya ku- salaysan ee dahaarka ilkuhu waa shaqo qabasho xaqiiqda ku salaysan oo ay ku talinayaan:

- Xarumaha la Dagaalanka iyo ka Hortagga Cudurka (CDC); iyo
- Barnaamijka Healthy People 2020

Inta badan dhamaan suusku gala ilkuhu wuxuu ka dhacaa ka ilkaha gadaasha ku yaala. Barnaamijyada dugsiya ku- salaysan ee dahaarka ilkuhu wuxuu kala bar hoos u dhigi karaa suuska.

### **U qalmidda**

- Dugsiyadu way u qalmaan haddii boqolkiiba 50 ardaydu u qalmaan barnaamijka federaalka ee bilaashka ah ee cuntada qiimaheeda hoos loo dhigay.
- Ardaydu way u qalmaan haddii ay hastaan oggolaansho waalid.

### **Adeegyada la bixiyo**

Barnaamijka Dugsiga ku- salaysan ee Dahaarka Ilkaha ee Oregon wuxuu adeegyo siiyaa fasalada 1-aad iyo 2-aad ama 1-aad ilaa 5-naad ee dugsiyada yar yar.

Arday kasta oo oggolaansho ka haysta waalid wuu heli karaa adeegyada. Kooxda ilkaha ayaa baarta carruurta ka qayb qaadanaysa iyadoo ilko dahaarid u sameeya marka ay ku haboon tahay.

### **Sidee loo bixiyaa adeegyada?**

- 1) Ilko nadiifiye tababar qaba oo la aqoonsan yahay ayaa qalabka ilkaha ee la qaadi karo ku isticmaala dugsiyada ka qayb qaadanaya.
  - Waxaa loo baahan yahay goob cabirkeedu yahay 10' x 14'
  - Waxay qaadataa 1-11 maalmood, iyadoo ku xiran inta dugsiya uu le'eg yahay
- 2) Baaritaannadu waxay qaataan qiyaastii hal daqiiqo ilmihiiiba ama 15-20 daqiiqadood fasalkiiba.
- 3) Dahaarida ilkuhu waxay qaadataa 15-30 daqiiqadood ilmihiiiba. Marka la soo gabagabeeyo, ilmo kasta, ilmo kastaa wuxuu u wacaa ilmaha ku xiga, si aanay wakhtiga fasalka loogu tala galay qashqashaadi ugu imaan.
- 4) Samaynta dahaarida ilkuhu waa hab degdeg ah. Iliga waa la nadiifiyaa, waxyaalaha lagu dahaaro ayaa raaca daloolada iyo jeex jeexyada iliga, iyadoo dahaaridu ay adkaanayso iyadoo la isticmaalayo nal gaar ah oo wax lagu daaweeyo.
  - Xanuun malaha.
  - Looma baahna jir suuxin.
  - Carruurta isla markiiba wax bay cuni karaa marka ay helaan dahaarida.