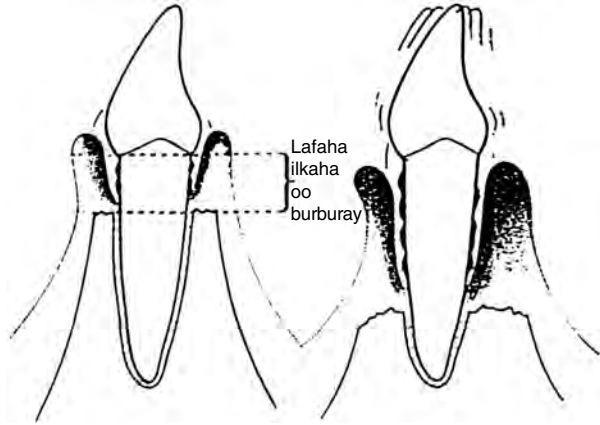


Bakteeriya gasha cirridka iyo ilkaha dhexdooda ayaa waxay isu beddeshaa huuro ilkaha ku dhegta. Taasina waxay tartiib tariib wax yeelleysaa lafaha ilkaha oo marka dambe soo daata. In ilkuhu soo daataan waxaa celin kara ama ka hortegi kara dhakhtarka ilkaha ama fayadhawrka ilkaha.



Haddaba si looga hortago suuska iyo ilkaha oo soo daata, waxaa muhiim ah in la raaco talooyinka hoos ku qoran:

- ◆ **Ilkaha waa in si dhab ah daawada ilkaha oo faloorka leh loogu rumeyaa subaxdii iyo habeenkii.**
- ◆ **Iska ilaali in aad wax cunto marar badan oo isku dhow ilkuhu waa inay nastaan waqtiyada cuntooyinka dhexdooda**
- ◆ **Baaritaan iyo daryeel joogto ah ugu tag daryeelka caafi maadka ilkaha**

## Talooyin ilkaha ku saabsan oo afaf badan ku qoran



## Daryeelka Caafimaadka ilkaha ee Iswiidhan

Dhammaan carruurta Iswiidhan ku nool oo da'doodu tahay ilaa 19 sano jir waxaa la siiyaa daryeel ilko oo bilaash ah. Dadka waaweynse iyaga ayaa kharashka ilkaha iska bixiya iyadoo la raacayo sicir gaar ah.

Wixii warar ku saabsan dhakhtarada ilkaha iyo daryeelka caafimaadka ilkaha amase haddii la doonayo in la ogaado meeshii lala xiriiri lahaa haddii ilkuhu xanuunsadaan waxaa laga helayaa buugga taleefanada.

## Daloolka ilkaha

Ilkaha oo dalooshama ama suus galo waxaa keena bakteeriya iyo sonkorta. Afka waxaa had iyo jeer laga helaa noocya kala duwan oo bakteeriya ah. Si fudud ayey ilkaha ugu dul sameysmaan. Bakteeriyadaas ilkaha ku sameysanta waa tan lagu magacaabo huurada ilkaha. Mar walba oo bakteeriyadaasi ku darsanto sonkor waxaa sameysma maaddo ilkaha burburiya. Taasina waxay keentaa ilkaha oo dalooshama.

Daloolka ilkaha waxaa sababa bakteeriyo iyo sonkor..



Cuntooyinka aan cunno badankood waxaa ku jira sonkor. Waxayse sonkortu aad ku badan tahay sharaabka sonkortu ku jirto iyo macmacaanka ay ka mid yihiin buskutka iyo nacinaca.

Haddaba waxaa muhiim ah in aan wax la cunin marar badan oo isku dhow. Waa in ugu badnaan shan goor maalintii wax la cunaa, waana in ilkaha la rumeyaa subax iyo habeen walba.

Haddii aad dooneyso inaad macmacaan cunto ama sharaab sonkor leh cabto, waxaa habboon kolka aad cunto caadi ah cuneysa. Haddii harraad ku qabto waqtiyada cunto-cunnida u dhexeysa, cab biyo caadi ah. Haddii aad macmacaan jecleysato cun xanjo ama kiniiniga lagu macaaneeyey maaddada loo yaqaan XYLITOL. Kuwaasina ilkaha wax ma yeelleeyaan.

## Faloor (Fluor)

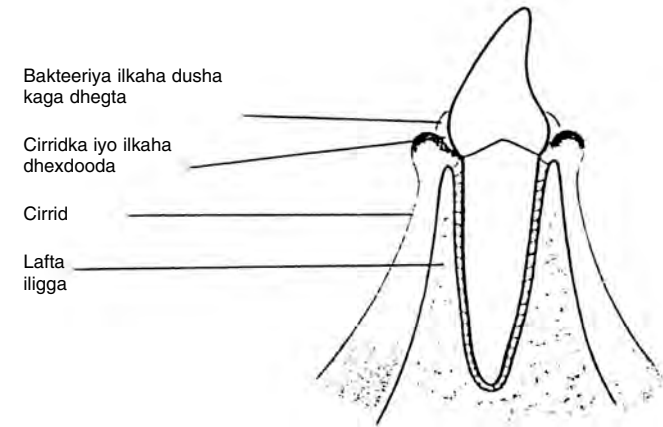
Faloor waa maaddo ilkaha xoog iyo adkeysiga u yeesha. Waxayna ka hortagtaa in ilkaha suus galo. Sidaas awgeed, isticmaal mar walba daawada ilkaha lagu rumeyo oo faloor ku jirto.

Faloor waxaa kaloo loo heli siyaabo kale oo dhakhtarka ilkaha ama kalkaalayaha caafimaadka ilkuhu talo ka dhiiban karo.

## Ilkaha oo soo daata

Bakteeriyadaas waxa ay kaloo keeni kartaa in ilkuhu soo daataan, siiba ilkaha dadka waaweyn.

Waa ay adag tahay in la dareemo kolka ilkuhu soo daadanayaan, laakiin astaamaha lagu garto waxaa ka mid ah ilkaha oo dhiig ka yimaado kolka la rumeyanayo.



Meesha cirridka iyo ilkuhu iska qabsadaan waxaa ku yaal jeeb. Jeebkaas ayeyna bakteeriyadu isku ururisaa, caadi ahaanna waa ay ku adag tahay in qofku keligii uu ka soo saaro. Markaasna cirridka ayaa barara oo casaan isu roga, xoogana wuu dhiigaa.