



Xaaladaha degdega ah ee ilkaha

Xaashidan xaqiiqadu waxay sharxaysaa waxa loo baahan yahay in la sameeyo marka ay xaalad degdeg ah oo ilkuhu dhacdo.

Xaaladaha degdega ah ee ilkaha waxaa ka mid ah:

- *Ilko xanuun*
- *Mid jug gaartay, jabay & dildilaaca*
- *Nabaro & barar*
- *Daan xanuun*
- *Ilig dhacay*
- *Faruuryo ama dhabanno la qaniinay*
- *Dhaawaca unugyada jilicsan & dhiigbaxa*

Ilko xanuun

- Marka hore ku luq luqo biyo qandac ah si aad afka uga saarto qashinka.
- Haddii barar jiro, saar wax qabow daanka (ha isticmaalin kulayl).
- Qaado paracetamol meeshaad ka qaadan lahayd aspirin, maadaama aspirin uu khafiifiyo dhiiga.
- Ha saarin aspirin ciridka ama iliga ku xanuunaya. Tani waxay sababi kartaa in unug jilicsan uu gubto.
- Sida ugu dhakhsaha badan u raadso daawaynta ilkaha.

Illiga dhacay

Haddii ilig si fiican usoo baxay uu dhaco, waa la badbaadin karaa laakiin tallaabo degdeg ah ayaa loo baahan yahay.

Raac tillaabooyinkan:

- Isdeji oo he illigal.
- Ka qabo iliga meesha kore oo keliya (taajka). Weligaa iliga haka qaban xididkiisa.
- Ha xoqin, ha tirtirin, hana ka saarin jajabyada nudaha iliga.
- Xaqiiji in iliggu nadiif yahay. Haddii iliggu wasakh yahay, caano ama biyo yar ku raaci. Haddii kale, qofka illiga leh ayaa tartiib ah u nuugi kara iligga inkasta oo aan lagu talineynin in carruurta yaryar ama dadka waaweyn ee miyir beelay, ee shooga qaaday ama aan si buuxda miyirkoodu u joogin ay saas sameeyaan.
- Isla markiiba dib ugu beer iligga godka oo ku hay iligga meesha.
- Haddii aadan awoodin in aad dib u beerto iliga, qoy adiga oo dhex galinaya caano (biyo ha dhexgelin), ku xidh caag bac ay ku wareegsan tahay, ama geli afka qofka illiga iska leh ee dhinaca dhabanka (haddii qofka illiga iska leh uu awoodo).
- Ha u oggolaan in iliggu qallalo.



- Raadso daaweyn ilkeed oo degdeg ah (waqtigu waa muhiim).

Haddii ilig yar uu dhacay, ha isku dayin inaad beddesho. Dib u beerista ilig yar oo dhacay waxay dhaawac u geysan kartaa iliga qaangaarka ee soo koraya. Raadso daawayn ilkeed oo degdeg ah si dhaawac kasta oo bushimaha iyo cirridka ah iyo xanuunka la xidhiidha loo maareeyo.

Jugta, jabka iyo dildilaaca

Haddii ilig ay jug gaarto, jabo ama dillaaco u raadso sida ugu dhakhsaha badan daaweynta ilkaha.

Haddii jugta ama jabku uu yar yahay oo aanay jirin dhaawac unug jilicsan oo aan xanuun lahayn, ha argagixin. Raadso daaweynta ilkaha. Haddii dhaawaca iliggu uu aad u ballaaran yahay, raadi calaamad kasta oo 'casaan' ah sababtoo ah tani waxay muujineysaa in neerfaha uu soo baxay. Haddii neerfuhu soo baxo, raadso daaweyn ilkeed oo degdeg ah. Daawaynta oo dib loo dhigto waxay la macno noqon kartaa in la awoodi waayo in iligga la badbaadiyo.

Faruuryo ama dhabanno la qaniinay

Bishinta ama dhabanka waa la qaniini karaa marka wax la cunayo, ama waxaa sababi kara kufitaan ama markii qofka cirbada kabaabyada lagu duro ka dib. Haddii faruur ama dhaban kabuubyo ah la nuugo, la qaniino ama la xoqo, way dhaawacmi kartaa iyadoon bukaanku ogaanin. Meesha dhaawacantay badanaa waxay u ekaataa meel kiimiko ay gubtay oo aan la fiirin karin oo kale waxaana laga yaabaa in si khaldan loo daaweeyo. Marka dareenka uu ku soo laabto aagga, waxaa laga yaabaa inay aad kuu xanuunto. Barar iyo infekshan ayaa sidoo kale imaan kara. Ku dawee bushimaha ama dhabanka la qaniinay biyo qandac ah, biyo cusbo leh oo lagu luqluqdo waxay kordhinaysaa bogsashada (qaado nuskeed oo cusbo ah ku shub koob ay kujiraan biyo qandac ah). U raadso daaweyn dhakhtarka ilkaha haddii infekshan jiro.

Nabarrada iyo bararka

Nabarrada afka ee laga hadlayo waa barar malax ka buuxdo oo uu infekshanka ka dhashay iliga gudhiisa, caabuqa cirridka (caado leh periodontitis) iyo/ama dhaawac soo gaadhay iliga ay keenaan. Nabarrada badanaa waa xanuun, laakiin markasta saas maaha. Nabarrada afka waxay sababi karaan barar wejiga iyo/ama qanjidhada oo barara. Marar dhif ah waxaa dhacda, in nabarrada afka ay keeni karaan infekshan baahsan waxaana laga yaabaa inay nafta halis geliso. Wixii nabarrada afka ah:

- Ku xakamee xanuunka dhexdhexaadka ah daawo xanuun oo aan lagu qorin. U qaado sida caadiga ah oo ha marin daawada nabarka laftiisa.
- U isticmaal wax qaboow inaad ku qabato meesha si ay kaaga caawiyaan xakamaynta bararka.
- Dhakhtarka ilkaha ama dhakhtarka ayaa laga yaabaa inuu kuu qoro antibiyootik si loo yareeyo infekshanka, si kastaba ha ahaatee, antibiyootiga meesha kama saari doono waxa dhaliyay infekshanka.
- Raadso daaweyn ilkeed oo degdeg ah. Nabarka iskiis uma bogsan doono, antibiyootigana ma xallin doono dhibaataada.
- Daawaynta degdega ah ee dhakhtarka ilkaha ama dhakhtarka caafimaadka ayuu bararka wajiga u baahan yahay.



Dhaawac sahlan oo hilibka ah iyo dhiigbax

Dhaawaca iyo dhiigbaxa faruuryaha, dhabannada ama ciridka waa in loo daweyyaa sida soo socota:

- Ku qabo faashad nadiif ah ama maro-gacmeed laalaaban meesha dhaawaca ah oo si cadaadis leh ugu celi.
- Fadhiiso oo kusii haay ugu yaraan toban daqiiqo. Si siman ha u jiifsan.
- Haddii dhiigbaxa aan la xakameyn karin, raadso daryeel caafimaad oo degdeg ah.
- Mari oo ku qabo wax qaboow si aad u yareyso bararka iyo xanuunka.
- Raadso dhakhtar ilkeed ama talo caafimaad.
- Isticmaal biyo cusbo leh oo qandac ah ilaa uu nabarku ka bogsanayo si loo yareeyo khatarta infekshanka (qaado nuskeed oo cusbo ah ku shub koob ay kujiraan biyo qandac ah).

Daan xanuunka

Haddii ay dhibaato kaa haysato cunista ama furitaanka afkaaga xanuunka daanka dartii, ama aad dareento daan xanuun markaad soo kacdo, raadso daaweyn ama daaweyn ilkeed. Aad bay muhiim u tahay dhakhtarka ilkaha ama dhakhtarka inuu ogaado waxa sababay xanuunka daanka.

Si loo yareeyo daan xanuunka muddada dhow, ku qabo wax qaboow ama qaado dawo ka hortagta bararka.

Wixii macluumaad dheeraad ah

- La xidhiidh dhakhtarkaaga ilkaha
- Booqo www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Wac 13 HEALTH (13 43 25 84) si aad u hesho talo caafimaad oo qarsoodi ah 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee usbuuca
- Iimayl oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.