

Sonkorowga iyo caafimaadka afkaaga

Xaashidan xaqiiqadu waxay sharxaysaa sida uu sonkorowgu u saamayn karo caafimaadka afkaaga iyo sida ilaalinta caafimaadka afka ee wanaagsan ay saamayn togan ugu yeelan karto macaankaaga.

Sidee ayuu macaanka/sonkoroowga u saameeyaa caafimaadka afkayga?

Qofka qaba cudurka macaanka ee aan la xakameynin wuxuu labanlaab ka badan yahay inuu ku dhaco cudurka cirridka marka loo eego qofka qaba sonkorowga la xakameeyey.

Cudurka cirridka kuma koobna ciridka oo keliya laakiin sidoo kale wuxuu saameeyaa lafaha taageera ilkaha. Cudurka cirridka ee aan la daweyn ayaa sidaas darteed horseedi kara iliggu inuu dhaco. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan cudurka cirridka, weydii dhakhtarkaaga ilkaha.

Sidee buu caafimaadka afka u saameeyaa cudurka macaanka?

Cudurka cirridka waa cudur barar ah oo ka dhasha joogitaanka huurada ilkaha ee afka. Caabuqa muddada dheer, sida cudurka cirridka ee aan la daweyn, waxay adkeyn kartaa in la xakameeyo heerarka gulukooska.

Maxaan sameeyaa si aan u yareeyo khatarta cudurka cirridka?

- Ku caday buraash jilicsan laba jeer maalin kasta si aad huurada ilkahaaga iyo ciridkaaga uga saarto.
- Ku nadiifi ilkaha dhexdooda maalin kasta dun ama burushyada ilkaha dhexdooda loo isticmaalo.
- Ilkaha la gashto waa in la nadiifiyaa maalin kasta si meesha looga saaro huurada.
- Jooji sigaarka si aad u wanaajiso caafimaadkaaga ilkaha iyo guud ahaan caafimaadkaaga.
- Si joogto ah u booqo dhakhtarkaaga ilkaha. Waxaa lagula talinayaa qofka sonkorowga qaba inuu sameeyo baaritaanka ilkaha lixdii biloodba mar.
- Calculus (tartar) marka ay badato waa in si xirfadaysan looga nadiifiyaa ilkahaaga si joogto ah.

Xaaladaha kale ee caafimaadka afka ee la xidhiidha sonkorowga

- *Ilko qudhunka:* Sonkorowga ayaa beddela candhuufta afkaaga. Heerarka sare ee gulukooska (sonkorta) ayaa ku jira candhuufta ku wareegsan ilkaha. Suusku wuxuu dhacaa marka bakteeriyada ku jirta huurada ilkuhu ay u bedesho sonkorta iyo karbohaydryatyada la safeeyey aashito. Sidaa darteed, heerka sare ee gulukooska (sonkorta) ee candhuufta ayaa halis sare oo illigu inuu qormo ah geliya Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan suuska iligga, weydii dhakhtarkaaga ilkaha.
- *Afka engega:* Xerostomia (Af engaga) waa dhibaato afka ah ee xanuunka macaanka. Sababta dhalisa tan lama garanayo laakiin waxaa laga yaabaa inay la xiriirto polyuria (soo saarista xaddi aan caadi ahayn oo kaadi ah) ama isbeddel ku yimaada qanjidhada salivary. Af qallaylku



wuxuu kordhin karaa halista suuska ilkaha iyo cirridka. Dhakhtarkaaga ilkaha ayaa ku siin kara macluumaad iyo talo dheeraad ah haddii aad la ildaran tahay af engegan.

- *Caabuqa/infekshanka afka:* Sonkorowga iyo afka qalalan waxay kordhiyaan halista caabuqa afka sida cabeebka (thrush). Bogsashada dhaawaca ka dib marka illig lagaa soo saaro ama qalliin afka ah ayaa laga yaabaa in ay sidoo kale qaadan waqti dheer

Miyaan u sheegaa dhakhtarkayga ilkaha wixii ku saabsan cudurka macaanka?

Inaad kala hadasho sonkorowgaaga dhakhtarkaaga ilkaha waxay kaa caawin doontaa inay dejiyaan qorshe daryeel caafimaad oo afka ah si ay taas kaaga caawiso in afkaaga caafimaadkiisa wanaagsan yahay.

Haddii dhakhtarkaaga ilkuhu uu ka warqabo heerkaaga sonkorowga, ballamaha ayaa la samayn karaa wakhtiyada heerka insulintaadu ay aad deggan yihiin (sida subaxda).

Xusuusnow

- Haddii cudurka ciridkaaga la xakameeyo heerka sonkorta dhiiggaaga waxay u badan tahay inay fududahay in la xakameeyo.
- Haddii sonkorowgaaga la xakameeyo waxaad yeelan doontaa dhibaato caafimaad oo afka ah oo ka yar ama aan aad usii darneen marka loo eego haddii aan sonkorowgaaga la xakameynin.

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
- limayl oral_health@health.qld.gov.au