



Afka oo la durto

Xaashidan xaqqiqada waxay sharxaysaa dhibaatooyinka caadiga ah ee wakhtiga dhow iyo waqtiga fog ee ay sababaan afka oo la durto iyo sida loo yareeyo fursadaha dhibaatooyinka.

Waa maxay duritaanka afka?

Af durashada waa marka irbad la dhex marsiiyo carrabka, dibnaha ama dhabannada si loo sameeyo dalool la geliyo waxyaabaha la isku qurxiyo sida waxyaabaha jirka marka la durto la geliyo. Durashada badanaa waxaa la sameeyaa iyada oo aan qofka la suuxin.

Dhibaatooyinka ka dhallan karo afka oo la durto

Af durashada waxay keeni kartaa dhibaatooyin badan oo halis ah oo xagga afka iyo/ama caafimaadka guud ah. Dhibaatooyinku waxay dhici karaan isla markiiba marka afka la durto ama muddo ka dib.

Dhibaatooyinka dhaca durashada ka dib

- infekshanku ayaa imaan kara, gaar ahaan haddii aan si sax ah loo raacin xakamaynta caabuqa oo aan la raacin qaabka loola dhamo jeermiska.
- Carabka oo barara ayaa la filan karaa durashada ka dib. Xaaladaha daran, bararka ayaa xannibi kara marin-haweedka wuxuuna sababi karaa dhibaato neefsasho oo daran.
- Dhiigbax yar ayaa la filan karaa. Dhiigbax xad dhaaf ah ayaa dhici kara haddii xididdada dhiigga la gooyo inta lagu jiro habka durashada.
- Xanuunka ayaa la filan karaa durashada ka dib.

Dhibaatooyinka muddada dheer ah

- Ilkaha ayaa jabi kara ama jajabi kara taas oo ay sabab u tahay birta oo markasta jug gaarsiinaysa, waliba hadii bir weyn la geliyo carrabka. Dilaac yar oo ilkaha soo gaara oo ay keentay af durashada ayaa aad u xanuun badan. Dildilaacaani waa ay adag tahay in la daweeyo, waxayna badanaa keenaan in iliggu dhaco.
- Xoqid joogto ah oo ay birta afka kujirta xoqeyso ilkaha ayaa keeni karta in ilkuhu duugoobaan. Lumintan aan laga soo kaban karin ee qaab dhismeedka iliggu waxay sababi kartaa dareen, u muuqda mid aan fiicneyn waxaana laga yaabaa inay keento ilko beel.
- Cirridka iyo unugyada dhabanka gudaha waxa ay la kulmi karaan jug ay sabab u tahay xoqitaanka joogtada ah ee cirridka oo ay sameeyaan birta afka la geliyay, gaar ahaan durashada faruuryaha ('la bret').
- Durashada afka waxay faragelin kartaa ruugista iyo hadalka.
- Dhaawaca neerfaha ee ay ugu wacan tahay farsamo khaldan oo durista ah waxay sababi kartaa luminta dhadhanka iyo/ama caqabadaha hadalka, ama xitaa kabuubyo wajiga iyo/ama in dhinacaas dhan shaqeyn waayo.



- Waxaa jira khatar ah infekshan taas oo ay sabab u tahay waxyaabaha yar yar iyo bakteeriyada ku urursan goobta la duray iyo agagaaraha birta la geliyay meesha la duray ay kujirto.
- Waxaa jirta khatar ah in la qaado cudurrada dhiigga ka dhasha sida cagaarshowga iyo HIV haddii durista loo isticmaalo qalab wasakhaysan.
- Dareen daran oo ka dhasha birta la geliyay meesha la durtay ayuu qofku dareemi karaa.
- Barar iyo xanuun joogto ah ayaa laga yaabaa in la dareemo.

Sideen u yarayn karaa fursadaha ay ku imaan karaan dhibaatooyinka?

Xataa haddii aysan wax dhibaato ah imaan, bogsashada marka afka la durto ka dib waxay qaadataa afar ilaa lix toddobaad. Waxaad hoos u dhigi kartaa fursadaha dhibaatooyinka adiga oo raacaya talooyinkan:

- Hubi in qofka samaynaya durista uu khibrad u leeyahay, uu ka warqabo anatomi-gaaga afka oo uu aad ugu dadaalo xakamaynta caabuqa iyo in qalabka la isticmaalayo la nadiifiyo.
- Si tartiib ah u nuug baraf la jarjaray si loo yareeyo khatarta bararka carrabka.
- Raadso talo caafimaad oo degdeg ah haddii dhiigbax badan, barar ama xanuun uu yimaado durista ka dib.
- Haddii infekshan dhaco, raadso talo caafimaad oo degdeg ah.

Marka meesha la duro, booqo dhakhtarka ilkaha lixdii biloodba mar si loola socdo durista iyo dhibaataada ku iman karta ilkaha.

Hubi in cabbirka iyo meesha birta la geliyay aanay waxyeellayn ilkaha iyo cirridka. Way fiicantahay in la gashto caag tayo wanaagsan leh meeshii laga gashan lahaa birta caadiga ah.

Si looga hortago dhaawac soo gaara ilkaha iyo cirridka, iska saar waxyaabaha la isku qurxiyo ka hor inta aan ciyaaraha la gelin iyo ka hor inta aadan seexan.

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