



## Ilko qudhunka

*Xaashidan xaqiiqadu waxay sharraxaysaa suuska iligga iyo sababaha keena. Waxa kale oo ay ku siinaysaa talooyin ku saabsan sida loo yareeyo khatarta suuska iligga ee dadka waaweyn iyo dhallaanka labadaba.*

### Waa maxay suuska iligga?

Suuska ilkaha, oo sidoo kale loo yaqaano bolalka ilkaha, waxay horseedi karaan daldaloolo ama dhaawac soo gaadho ilkaha. Calaamadda ugu horreysa ee suuska iligga waxay noqon kartaa 'dhibcaha cad' ee ilkaha, badanaa waxaa lagu arkaa meel u dhow xariiqda cirridka. Marxaladdan hore, waxaa weli suurtagal ah in lagu hagaajiyo burburka iyada oo loo marayo nadaafadda afka oo wanaagsan iyo isticmaalka alaabta fluoride. Haddii aan la daawayn, barta cad waxay noqon kartaa dalool (dalool) taasoo u baahan daawaynta dhakhtarka ilkaha.

### Maxaa sababa suuska ilkaha?

Suuska ilkaha waxa uu iman karaa marka bakteeriyada ku jirta huurada ilkuhu ay sonkorta aynu cunno u beddesho aashito. Aashitadu waxay weerartaa iligga oogadiisa (ie. dhaldhalaalka iliga) taasoo keenta in macdanaha dusha sare ay meesha ka baxaan (demineralisation).

Jidhku wuxuu isku dayaa inuu si dabiici ah uga soo kabsado 'demineralisation' isagoo ku keydinaya macdanta luntay candhuufta afka. Xaaladaha qaarkood iyo arrimaha ka dhaca afka ayaa laga yaabaa inay caawiyaan macdantan luntay in dib loogu soo celiyo dhaldhalaalka (dib u soo celinta). 'Weerarkan iyo soo kabashada' waxay dhacdaa mar kasta oo aad wax cunto ama cabto.

Suuska ilkaha ayaa soo bixi doona muddo wakhti ah, haddii 'weerarku' uu ka miisaan weyn yahay 'soo kabashada'.

### Waxyaabaha kor u qaada suuska ilkaha

- Cunista iyo cabbitaanka joogtada ah ee cuntooyinka iyo cabitaannada sonkorta leh waxay sababi karaan suuska ilkaha.
- Heerarka fluoride-ka ee aan ku filneyn ee candhuuftayada ayaa gacan ka geysan kara suuska iligga. Cabitaanka biyaha fluoridad leh ayaa kaa caawin kara inaad ka taxadarto suuska. Fluoride ka kujira candhuufta waxay leedahay macdanta iliga ka luntay waxayna caawisaa dib u soo celinta. Cabbitaanka biyaha fluoridad leh ayaa si joogto ah il fluoride ah u siiya candhuufta. Maaddaama dadka intooda badan ay cadayaan kaliya laba jeer maalintii, daawada cadayga ee fluoride kuma siiso il joogto ah oo fluoride ah afka.
- Afka engegan wuxuu kordhiyaa halista suuska iligga. Candhuuftu waxa ay caawisaa in ay ilaaliso ilkaha iyada oo u shaqaynaysa sidii kayd fluoride ah iyo waliba iyada oo aashitada biyo ka dhigaysa.

### Maxaan sameeyaa si aan u yareeyo khatarta suuska iligga?

- Raac Tilmaamaha Cuntada ee Australia oo ku raaxayso cunto caafimaad leh.
- Xaddid cuntooyinka iyo cabitaannada sonkorta leh iyo aashitada.



- Dooro cunto fudud oo caafimaad leh sida furuutka, jiiska iyo khudaarta.
- Caday ilkaha iyo xariiqda cirridka laba jeer maalintii adigoo isticmaalaya caday jilicsan iyo daawada cadayga ee fluoride. Soo tuf daawada cadayga ee xad-dhaafka ah ka dib markaad cadaydo laakiin ha afka ha biyo raacsan.
- Cab biyo badan oo biyaha tubada ah.
- Ruug xanjo aan sonkor lahayn si ay u kordhiso candhuufta.
- Weydii dhakhtarkaaga ilkaha inta jeer ee aad u baahan tahay inaad booqato si baaritaan laguugu sameeyo.

### Dhallaanka iyo ilka qudhunka

Bakteeriyada qudhunka keenta kuma jirto afka ilmaha dhaladka ah. Bakteeriyada waxay u gudbi kartaa ilmaha iyadoo kaga imaanaysa waalidka ama daryeelaha.

Waa muhiim in waalidiinta iyo dadka kale ee u dhow ilmaha aysan ilmaha u soo dhaweyn bakteeriyada. Siyaabaha ugu wanaagsan ee lagu hubin karo inaysan taasi dhicin waa in waalidiinta iyo daryeelayaasha ay laftoodu yeeshaan af caafimaad qaba iyo in xubin kasta oo qoyska ka mid ah uu haysto caday u gaar ah.

Ilkaha dhallaanku badanaa waxay qarxaan inta u dhaxaysa lix bilood iyo laba sano jir. Dhallaanka waxay halis ugu jiraan inay ilkahooda suus yeeshaan isla marka ay ilkuhu dillaacaan. Suuska ilkaha ee dhallaanka waxaa mararka qaarkood loo yaqaan 'suuska carruurnimada hore' ama 'qudhunka dhalada ilmaha'.

Ku quudinta dhallaanka dhalooyinka ay ku jiraan cabitaannada macaan sida cabitaanka khudradda, xadhkaha ama cabitaanka fudud, ama siinta xashiishyada lagu rusheeyey dhadhanka macaan sida malabka, macaanka ama sharoobada waxay keeni kartaa suus caruurnimada hore.

### Si aad isaga ilaaliso suuska carruurnimada hore, raac talooyinkan:

- Caanaha naaska ayaa u fiican dhallaanka mana kordhiyaan halista suuska iligga.
- Haddii aad dhalada u isticmaasho ilmo ka yar 12 bilood, ku shub caanaha naaska, caanaha la qaso ama biyaha.
- Dhallaanka marka uu lix bilood gaaro bar koob yar oo ilmaha loogu talagalay.
- Jooji isticmaalka dhalada markay gaaraan 12 bilood.
- Ku niyad jebi waxyaabaha afka loo galiyo ee la nuujiyo adigoo ka qaadaya dhalada marka ilmuhu dhammeeyo cabbitaanka oo ha dhigin sariirta ilmaha dhalo.
- Waligaa waxyaaha dhadhanka u yeelo ha marin ibta la nuujiyo.
- Isla marka ay ilkuhu soo baxaan, ku nadiifi laba jeer maalintii caday yar oo jilicsan. Bar daawada cadayga ee fluoride ee carruurta marka ay gaaraan 18 bilood.
- Carruurta waa in la baaro marka ay da'doodu tahay 2 sano.



### Xusuusnow

Suuska ilkaha waa cudur laga hortagi karo, carruurta iyo dadka waaweynba.

#### Wixii macluumaad dheeraad ah

- La xidhiidh dhakhtarkaaga ilkaha
- Booqo [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://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](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.