



Af qallalan

Xaashidan xaqiiqda waxay sharxaysaa waxa sababa af qallayl iyo waxa aad ka samaynayso.

Lahaanshaha af qalalan

Afka engegan waxaa sabab u ah socodka candhuufta oo yaraata ama hoos u dhaca xadiga candhuufta la soo saaro. Inta badan si tartiib tartiib ah ayay ku dhalataa waxayna u dhexeysaa mid sahlan ilaa mid daran.

Haddii aad leedahay af qalalan, waxaa laga yaabaa inaad la kulanto calaamadaha soo socda:

- Cune xanuun
- Liqitaanka oo kugu adag
- Neef xun/afka oo ura
- Harraad
- Dhumaha sanko oo qallalan
- Qallayl, xiiqsan ama dareen xaxanto camal oo carrabka ama afka ah
- Xabeeb ama dhib xagga hadalka
- Cabeebka afka
- Dhumuc leh, candhuuf adag
- Bushimo qallalan oo jeexan ama nabarro dillaacsan iyo maqaar dillaacsan oo geesaha afka ah

Waa maxay sababta ay candhuufta aad muhiim ugu tahay?

Candhuuftu waa difaaca dabiiciga ah ee jidhku kaga hortagayo suuska ilkaha. Candhuuftu waxay nadiifisaa qashinka cuntada ee ku wareegsan ilkaha, waxay ka saartaa aashitada waxyeelada leh ee ay soo saaraan huurada, cuntooyinka iyo cabitaannada, waxay ilaalisaa unugyada jilicsan ee afka waxayna ka hortagtaa caabuqyada faangal ka ah. Candhuuftu waxa ay caawisaa ilaalinta ilkaha iyada oo u shaqaynaysa sida kaydka macdanta sida fluoride, calcium iyo phosphate, kuwaas oo gacan ka geysta xoojinta dhaldhalaalka iliga.

Candhuuf ku filan la'aanteed ilkahaagu waxay halis ugu jiraan inay bololaan.

Maxaa sababa af qallaylka?

Qulqulka candhuufta waxaa yarayn kara da'da. Afka engegan waxa kale oo sababi kara xaalado ay ka mid yihiin Sjögren's syndrome, lupus, sonkorowga, cudurka Alzheimers iyo istarogga, iyo dawooyinka sida dawooyinka niyad-jabka, antihistamines, decongestants, daawaynta cadaadiska dhiigga, xanuun baabiyaha iyo diuretics. Kiimoterabiga iyo daaweynta kansarka ee reedyoteerabi (gaar ahaan kan madaxa iyo qoorta) ayaa sidoo kale sababi kara af qallayl.

Waxyaabaha soo socda ayaa sidoo kale laga yaabaa inay gacan ka geystaan af qallayl:

- sigaar cabista, sigaarka ama isticmaalka sigaarka elektaroonigga ah
- cabbitaanka khamriga
- khuurada
- afka oo laga neefsado
- cabbitaanka cabitaanada ay ku badan yihiin kafeyn
- niyad jab

- isku buuqa, iyo/ama
- fuuqbaxa (tusaale qandho, matag, shuban, ciyaaraha ama cabitaanka oo aan ku filnayn).

Maxaan sameeyaa?

Takhtarkaaga ama dhakhtarkaaga ilkaha waxay awoodi doonaan inay gartaan oo ay daaweeyaan sababta afkaaga uu la qalalan yahay. Waxa laga yaabaa inay ku dhahaan yareey cabbitaannada kafeega leh oo kordhi qaadashada biyaha. Si looga hortago suuska iyo nabaad guurka, dhakhtarka ilkuhu waxa kale oo laga yaabaa inuu kugula taliyo isticmaalka inaad ku luqluqato fluoride, jel ama dawada cadayga oo leh heerar sare oo fluoride ah.

Si loo yareeyo dhibaataada afka engegan:

- badso kabashada biyaha
- ruug xanjo aan sonkor lahayn si aad u kordhiso socodka candhuufta
- isticmaal waxa loo yaqaan 'saliva substitutes' (waxaa laga heli karaa farmasiyada badankood)
- isticmaal dhalo yar oo biyo buufiisa (atomiser) si aad biyaha afka ugu buufiso wakhtiyo isdaba joog ah.

Waxa kale oo laga yaabaa inaad ka hesho inaad tijaabiso talooyinka soo socda:

- Ha isticmaalin nacnac ama cabitaano sonkor leh si aad u dhinto dareenka af qallaylka. Caadooyinkani waxay sababi karaan suuska ilkaha oo degdeg ah.
- Ilkaha ku caday buraashka cadayga jilicsan iyo dawada cadayga ee fluoride ee xumbo-hooseeya, oo si joogto ah dunta ilkaha dhexdooda lagu nadiifiyo ugu nadiifi.
- Ha cabbin sigaarka vape ama ha isticmaalin sigaarka elektaroonigga ah.
- Yaree isticmaalka khamriga.
- Yaree isticmaalka cabitaannada sida shaaha, kafeega, cabitaannada fudud iyo cabitaannada enarjiga leh ee ay ku badan tahay kafeeynka.
- Isticmaal maraqa iyo suugada si aad cuntada uga dhigto mid jilicsan oo ay u fududahay in la calaliyo oo la liqo.
- Isticmaal bushimaha waxa lagu qooyo (lip palm) si aad uga hortagto bishimaha qallalan.
- Iska ilaali inaad afka ku biyo raaciso ama ku luqluqato waxyaabaha ay ku jiraan aalkolada ama peroxide.



Xusuusnow

Afka engegan ayaa si degdeg ah u xumayn kara xaalada caafimaadka afka. Kala tasho dhakhtarka ilkaha wixii talo ah.

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.