# Afku biyo raacinta (Mouth rinses)

*Xaashidan xaqiiqadu waxay ka hadlaysaa marka loo baahan yahay in la isticmaalo luqluqidda afka, noocyada caanka ah ee luqluqashada afka iyo sida si waxtar leh loo isticmaalo luqluqashada afka.*

**Marka ay tahay in la isticmaalo biyo raacinta afka loogu talagalay**

In kastoo aysan daawooyinka afka lagu biyo raaciyo ee lugo luqluqdo aysan eheen wax badalaya cadayga caadiga ah iyo burushka ilkaha dhexdiida lagu nadiifiyo, waxay faa'iido u yeelan karaan dhowr ujeedo oo kala duwan iyadoo ay ku xiran tahay waxyaabaha af ku luqluqashada ay ka sameysan yihiin.

Daawooyinka afka lagu biyo raaciyo iyadoo lagu luqluqanayo maaha wax dhex gala huurada, waa kuwo aan waxtar u lahayn wixii ciridka ka hooseeya mana awoodaan inay gaaraan ilkaha dhexdooda.

Dhakhtarka ilkaha ayaa laga yaabaa inuu kugula taliyo daawo luqluqasho oo gaar ah oo loogu talagalay xaalad afka oo gooni ah. Dhakhaatiirta ilkuhu waxay kaloo kugula talin karaan daawooyin luqluqasho oo loogu talagalay dadka aan cadayan karin sababo la xiriira xaalad caafidka jirka ah ama sababo caafimaad dartood.

Daawooyinka afka lagu biyo raaciyo iyadoo lagu luqluqanayo qaarkood waxaa ku jira aalkolo sarreysa. Haweenka uurka leh iyo carruurta waa in aanay isticmaalin daawooyinka lagu luqluqdo ee khamriga leh. Shakhsiyaadka afku engegan yahay waa inay iska ilaaliyaan luqluqashada afka ee aalkolada leh sababtoo ah dhibaatada ayay kaga sii dari kartaa.

**Noocyada luqluqashada afka**

Daawooyinka afka lagu luqluqdo ee afka ayaa guud ahaan loo kala saaraa kuwo qurxin ah (cosmetic) ama kuwo daweyn ah (therapeutic).

*Daawooyinka luqluqashada ee qurxiska*

Luqluqa afka la isku qurxiyaa waa badeecooyin ganacsi, kuwaas oo kaa caawinaya in ay ka saaraan qashinka afka ka hor ama ka dib cadayashada, si ku meel gaadh ah u joojiyaan urta xun, waxay yareeyaan bakteeriyada afka waxayna dib u soo celisaa afka iyagoo leh dhadhan macaan. Ugu yaraan, waa dawo jeermis-dileyaal afka ah oo waxtar leh oo nadiifiya afka oo yareeya urta xun muddada gaaban.

*Af luqluqa daawooyinka ah*

in kastoo ay af luqluqa daawooyinka ah ay leeyihiin faa'iidooyin la mid ah kuwa luqluqashada afka la isku qurxiyo, waxay sidoo kale ku jira waxyaabo firfircoon oo dheeri ah oo ka caawiya ka hortagga cudurrada afka qaarkood.

*Af-luqluqa kuwooda ugu caansan*

Af-luqluqa kuwooda ugu caansan waxaa ka mid ah biyaha cusbada leh, chlorhexidine, fluoride, saliidaha lagama maarmaanka ah iyo biyo raacista bakteeriyada ka hortagta.

- Biyo raacinta cusbada leh*:* Biyo xoogaa qandac ah, oo cusbo leh oo afka lagu luqluqdo, iqaado nuskeed oo cusbo ah na lagu daray oo ay ku jiraan biyo qandac ah, ayaa laga yaabaa inay

faaiido u tahay dadka boogaha leh, cunaha cuncun yar ka dareemaya isla markaas na nabaro ku leh ilkaha hoostooda. Biyaha cusbada leh oo lagu luqluqdo waxay yareeyaan xanuunka afka waxayna caawisaa bogsashada. La tasho dhakhtarka ilkaha haddii wali ay meeshu kusii damqaneyso ama ay ku xanuunayso in kabadan hal toddobaad.

- Af-luqluqa Chlorhexidine ka ah: Af-luqluqa Chlorhexidine ka ah waxay yaraysaa bakteeriyada afka. Isticmaalka muddada dheer waxaa laga yaabaa inuu beddelo dhadhanka, wuxuu sababi karaa midab madow oo ilkaha ah wuxuuna kordhin karaa samaynta calculus (tartar ama scale). Isticmaalka chlorhexidine ka waa inuu ahaadaa talada dhakhtarka ilkaha oo loo isticmaalo si waafaqsan tilmaamaha.

- Af-luqluqa fluoride ka ah: Af-luqluqa fluoride ka ah waxaa laga yaabaa in ay kula taliyaan dhakhaatiirta ilkaha shakhsiyaadka khatarta sare leh ugu jira suuska iligga. Isticmaalka af-luqluqa fluoride ka ah iyadoo lala kaashanayo daawada cadayga ee fluoride waxay kaa ilaalin kartaa suuska ilkaha. Isticmaalka af-luqluqa fluoride ka ah lagulama talinayo carruurta da'doodu tahay lix sano iyo wixii ka yar sababtoo ah way liqi karaan af-luqluqa.  Macaamiishu waa inay had iyo jeer ka hubiyaan summada soo-saaraha ee taxaddarrada iyo talooyinka da'da oo ay la tashadaan dhakhtarkooda ilkaha.

- Waxyaabaha lagu luqluqdo ee waxa laga sameeyay ay ku jiraan saliidaha lagama maarmaanka ah: Isticmaalka saliidaha lagama maarmaanka ah ee luqluqashada afka ayaa la caddeeyey inay waxtar u leedahay yaraynta urta.

- Af-luqluqa bakteeriyada looga hortago: Af-luqluqa bakteeriyada looga hortago waxay yareeyaan bakteeriyada afka waxayna beddelaan dhaqdhaqaaqa bakteeriyada ee huurada. Waxay si gaar ah u caawiyaan inay xakameeyaan cudurka ciridka iyo caabuqyada cunaha ee fudud.

**Isticmaalka daawooyinka lagu luqluqdo oo afka lagu biyo raaciyo**

- Caday oo ilkaha dhexdooda ku nadiifi dun ama burush ka hor inta aanad isticmaalin af-luqluqa.

- Cabbir oo isticmaal qiyaasta lagu taliyey ee af-luqluqa.

- Biyo raaci ama gaarsii gaarsii agagaarka afkaaga wakhtiga lagu taliyay ee ku qoran baakadda ay kujireen (ama sida uu ku taliyay dhakhtarkaaga ilkaha).

- Si fiican oo dhameystiran u tuf af-luqluqa.

- Si loo kordhiyo saamaynta af-luqluqa, ha biyo raacin, ha cunin, ha cabin vape ama sigaar soddon daqiiqo ka dib markaad isticmaasho.

**Wixii macluumaad dheeraad ah**

- La xidhiidh dhakhtarkaaga ilkaha
- Booqowww.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.