



## Xidhashada biraha afka

*Xaashidan xaqiiqda waxa loogu talagalay dadka xidha biraha orthodontic. Waxay kuu sharxaysaa sida loola qabsado biraha ama saxannada cusub, iyo habka ugu wanaagsan ee aad u daryeeli karto ilkahaaga markaad xidhan tahay.*

Xirashada qalabka orthodontic-ka ah sida biraha ama saxanadda ayaa aad u adkeyn karta ku dadaalista caafimaadka ilkaha iyo ciridka. Guusha laga gaaro daaweynta ilkahaaga waxay saamayn doontaa sida wanaagsan ee aad u daryeesho afkaaga iyo sidoo kale biraha afka lagu xirto ama saxanka. Iyadoo tani ay u baahan tahay dulqaad iyo dadaal, natiijada ugu dambeysa ee dhoola cadeynta quruxda badan, caafimaadka qabta waxay noqon doontaa mid u qalantaa.

### La qabsashada biraha ilkaha lagu xirto ee cusub ama saxan cusub

Waa kuwan qaar ka mid ah isbeddellada caadiga ah ee laga yaabo inaad aragto marka ugu horraysa ee lagu rakibo biraha ama saxan cusub:

- **Muuqaalka:** Biraha cusub ee ilkaha lagu xirto ayaa laga yaabaa inay marka hore noqdaan kuwo dareen shaqsi kugu dhaliya. Si kastaba ha ahaatee, daawaynta ilkaha waa mid caadi ah waxaadna arki doontaa dad badan oo kale oo iyaguna xidhan biro ama saxan.
- **Hadalka:** Waxaa laga yaabaa inaad la kulanto xoogaa dhibaato xagga hadalka ah inta lagu jiro maalmaha ugu horreeya. Birahaaga ilkaha ee cusub ayaa afkaaga ka dhigi doona mid ka si si kale ah. Tani waxay noqon doontaa mid si gaar ah loo ogaan karo haddii xayndaabyada ama saxanka ay ku fadhiistaan saqafka afkaaga oo ay saameeyaan dhaqdhaqaaqa carrabkaaga. Marka carrabkaagu la qabsado dareenka cusub, hadalku wuxuu ku soo noqon doonaa sidii caadiga ahayd.

Ku celceli kor u dhihista hadalka ama akhrinta adoo muraayad hortaagan si ay kaaga caawiso inaad la qabsato birahaaga ilkaha. Waxa kale oo laga yaabaa inay korodho candhuufta maalin ama laba ka dib marka biraha afkaaga lagu rakibo. Liqitaanka candhuufta marar badan iyo ku celcelinta

Hadalku, inta badan, wuxuu hoos u dhigayaa qulqulka candhuufta.

- **Cunista:** Filo inaad xoogaa dhib ah kala kulanto xagga calalinta marka hore ee biraha ilkaha la rakibo. Waa kuwan qaar ka mid ah talooyin aad tijaabin karto, gaar ahaan dhowrka toddobaad ee ugu horreeya:
  - cuntadaada u jar qaybo yaryar
  - xoogaa yar geli afkaaga markiiba
  - isku day cuntooyinka jilicsan
  - caadiyan sida aad wax u calaliso si ka tartiibsan u calali
  - ka fogow cuntooyinka dhegdheg leh, ruugista badan u baahan ama adag ee jebin kara fiilooyinka ama biraha meelaha banaan
  - cun cunto dheeli tiran oo xaddid isticmaalka cuntooyinka iyo cabitaannada sonkorta leh iyo aashitada.
- **Dareenka jilicsan iyo meelaha ku xanuunaya:** Waxaa laga yaabaa inaad marmarka qaarkood kaasoo baxaan dhibco xanuun leh ama jilicsan kuwaas oo ay keeneen biraha ilkaha lagu xirto. Tani waxay badanaa dhacdaa marka ugu horeysa ee biraha lagu xiro ama lagu hagaajiyo kabacdi. Baraha xanuunada yaryar waxay caadi ahaan ku bogsadaan maalin ama meelahaas.



Isticmaalka daawooyinka afka ee lagu luqluqdo iyo biyo qandac ah oo cusbo leh ayaa laga yaabaa inay ku caawiso.

Haddii xanuunku sii jiro, u tag dhakhtarkaaga ilkaha. Sii wad xidhashada qalabka ilkaha ilaa aad ka tagayso ballantaada. Inaad iska bixiso waxay dheerayn doontaa daaweynta waxayna ku adkeyn doontaa dhakhtarka ilkaha inuu si sax ah u ogaado aagga dhibaataada.

### Sideen u daryeeli karaa ilkaheyga inta lagu jiro daawaynta ilkaha?

Inta lagu jiro daawaynta ilkaha, waa inaad sii wadaa inaad booqato dhakhtarkaaga ilkaha ee caadiga ah si loo xaqiyo, daawaynta iyo daryeelka ka hortagga joogtada ah.

Waa muhiim inaad ilaaliso caafimaadka afkaaga inta lagu jiro daawaynta ilkaha. Haddii aad u baahato daawaynta suuska iligga inta lagu jiro muddada ay kuu xiran yihiin biraha, birahaaga ilkaha ayaa laga yaabaa inay u baahdaan in la saaro si loogu oggolaado daaweynta in la sameeyo ka dibna dib loo rakibo. Tani waxay macnaheedu noqon kartaa ballamo dheeraad ah, waqtiga daawaynta oo la dheereeyey, xoogaa culays ah, iyo suurto galnimada kharash dheeraad ah.

Si loo hubiyo nadaafadda afka ee wanaagsan inta lagu jiro daawaynta ilkaha, si fiican u cadayso markaad wax cuntid ka dib adigoo isticmaalaya daawada cadayga ee fluoride iyo caday yar oo jilicsan. Dhakhtarkaaga ilkaha ayaa laga yaabaa inuu kugula taliyo caday gaar ah ama buraashka cadayga ee korontada ku shaqeeya.

Nadaafadda afka ee wanaagsan oo ay ku jiraan cadaysiga joogtada ah ee waxtarka leh iyo ilkaha dhexdooda oo burush lagu nadiifiyo ayaa kaa caawin doona ka hortagga suuska iligga inta lagu jiro daawaynta ilkaha.

- *Haddii ay biraha ilkaha kuu xiran yihiin:* Ka saar laastikada Si tartiib ah u caday ilkahaaga iyo birahaaga, adigoo ku cadaynaya gudaha iyo hareeraha dhammaan fiilooyinka iyo meelaha bannaan. Nadiifi ilkaha dhexdooda maalin kasta adiga oo isticmaalaya dunta ilkaha dhexdooda lagu nadiifiyo, 'dunta ama falooska wanaagsan' gaar ah (kaaso leh dhamaadka adag si uu awood ugu yeesho in lagu xidho xadhigga lafaha hoostiisa), iyo/ama burushyada interdental. Tuf daawada cadayga ee xad dhaafka ah, laakiin ha biyo raacin afka. Xusuusnow inaad beddesho laastiigaaga markaad nadiifiso ka dib.
- *Haddii ay kuugu jiraan biraha loo yaqaan saxanka:* Saxanka iska saar oo buraash oo sida caadiga ah ilkaha dhexdooda u nadiifi. Si tartiib ah u caday meelaha cirridka ee ku daboolan saxankaaga, iyo sidoo kale saqafka afkaaga. Isticmaal buraashka cadayga iyo dawada cadayga si aad si tartiib ah u nadiifiso saxankaaga oo ku raaci biyo qabow ka hor inta aanad dib ugu celin afkaaga.

Dhakhtarkaaga ilkaha ayaa laga yaabaa inuu kugula taliyo alaabada daryeelka afka ee dheeraadka ah sida gels fluoride ama luqluqashada afka, ama isticmaalka kiniino. Kaniinada waxay midab u yeelaan huurada laga tagay marka la cadaydo oo ilkaha dhexdooda dun ama burush lagu nadiifiyo ka dib, taasoo kaa caawinaysa inaad si cad u aragto. Kaniinada waxaa laga iibsaa karaa dukaamada waaweyn iyo farmashiyeyaasha.

### Maxaan sameeyaa haddii aan waxyeleeyo biraheyga ilkaha ama saxamada?

Dhakhtarka ilkuhu waa inuu si joogto ah u hubiyaa inaanay wax dhibaato ah gaarin biraha ilkaha. Biraha ilkaha waxay leeyihiin fiilooyin iyo dhejisyo jilicsan oo laga yaabo inay jabaan, dabcaan ama qalloocdaan haddii aad ku calaliso cuntooyinka adag. Sidoo kale waa muhiim inaad ilkahaaga u isticmaalin inaad ku furto dhalooyinka ama baakadaha. Haddii aad jebiso ama dhaawacdo birahaaga ilkaha ama saxanka, la xiriir dhakhtarkaaga ilkaha isla markiiba.



**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.