

# Ilkaha la gashto

*Xaashidan xaqiiqooyinka waxaa loogu talagalay dadka xidha ilkaha la gashto. Waxay sharraxaysaa la qabsiga ilkaha la gashto ee cusub, waxayna ka hadlaysaa xidhashada ilkaha habeenkii, nadiifinta ilkahaaga iyo daryeelka ilkahaaga.*

## Waa maxay ilkaha la gashto?

Ilkaha waa ilko fake ah oo loo sameeyay in ay afkaaga ku habboonaadaan. Waxay beddelaan ilkahaaga runta ah. Ilkaha la gashto oo dhamaystiran waxay badelayaan dhammaan ilkahaaga runta ah sidoo kalena qayb ka mid ah ilkaha la gashto waxay ku dul fadhiyaan akril ama bir ku dheggan ama ku galeysa qaar ka mid ah ilkahaaga runta ee kuu haray.

## La qabsashada ilkaha la gashto

Ilkaha la gashto ee cusub waxay qaadanayaan waqti in lala qabsado, markaa ha ka welwelin haddii ay marka hore dareemaan wax qariib ah. Waxay qaadan doontaa wakhti yar si markaas aad adiga iyo afkaaga aad ula qabsataan.

Dhakhtarkaaga ilkuhu dabcan si weyn ayuu kuu daryeelay si ilkahaaga aad gashaneyso ay kuula ekaadaan, laakiin waxa laga yaabaa in ay u baahdaan in xoogaa yar la hagaajiyo toddobaadka ama labada toddobaad ee ugu horreeysa inta ilkaha la gashto ay ka fariisanayaan. Meelaha wax yar ku xanuunaya ama xoogaa jilicsan waxay caadi ahaan bku ogsadaan maalin ama wax la mid ah. Haddii xanuunku sii jiro, waa inaad ballan la samaysataa dhakhtarkaaga ilkaha. Haddii aad isaga bixisay ilkahaaga la gashto xanuun dartiis, xidho ugu yaraan 24 saacadood ballantaada ka hor si aad uga caawiso dhakhtarka ilkaha in uu tilmaamo meesha dhibaataada ka jirto.

Waa kuwan qaar ka mid ah isbeddellada caadiga ah ee laga yaabo inaad aragto marka ugu horreeysa ee lagu xiro ilkaha la gashto:

- **Muuqaalka:** Ilkaha badankooda ee lagu sameeyay tignoolajiyada maanta waxay u muuqdaan kuwo dabiici ah oo dadka kale aysan kuu sheegi karin inaad xiran tahay. Si kastaba ha ahaatee, waxaa laga yaabaa inaad dareento in ilkahaagu ay aad u muuqdaan oo ay faruuryahaaguna waaweyn yihiin. Dhowr maalmood ka dib, murqaha wajigaaga way degi doonaan, ilkahaaga la gashto ayaa ku fadhiisan doona ayaga laftooda, wejigaaga iyo afkaaga waxay yeelan doonaan muuqaal dabiici ah.
- **Hadalka:** Waxa laga yaabaa inaad dareeno in xoogaa hadalku ku dhibayo maalmaha ugu horreeya. Ilkahaaga la gashto ee cusub waxa ay dareemi doonaan in ay ka duwan yihiin ilkahaaga runta ah ama ilkahaagii hore ee la gashanayay. Ilkaha la gashto ayaa sidoo kale saameeya dhaqdhaqaaqa carrabkaaga. Marka carrabkaagu la qabsado ilkaha la gashto ee cusub, hadalku wuxuu ku soo noqon doonaa sidii caadiga ahayd. Kor inaad u hadasho ama u akhrisid adoo muraayada hor taagan waxay kaa caawin doontaa inaad la qabsato ilkaha la gashto.
- **Dareenka dhadhanka:** Marka ugu horreeysa, cuntadu waxay kuula dhadhami doontaa si kale. Tani waa uun afkaaga oo la qabsanaya dareenka iyo qaabdhismeedka ilkahaaga cusub. Mardhow cuntadu waxay kuugu dhadhami doontaa caadi mar kale.
- **Lalabo:** Haddii aad dareento lallabbo markaad gashato ilkaha ka dib, naso oo neefta ka qaado kana soo tuf sankaa. Caadiyan dareenkani meesha wuu ka bixi doonaa waana inaad sii



wadato xidhashada ilkahaaga. Haddii ay noqoto dhibaato sii socota, la xidhiidh dhakhtarkaaga ilkaha maadaama laga yaabo in loo baahan yahay la saxo ilkuhu/ilkaha.

- *Cunista:* Waxay u badan tahay inaad cunista cuntada dhib kala kulanto xoogaa yar marka ugu horeysa ee aad hesho ilkahaaga/ilkahaaga. Waa wax caadi ah in ilkaha la gashto ee hoose ay wax yar dhaqaaqaan sababo la xiriira ficilka carrabkaaga, daankaaga iyo faruuryahaaga marka aad wax ruugeeyso. Tababar badan ka bacdi, waxaad baran doontaa inaad xakameeyso dhaqdhaqaaqa ilkaha la gashto ee hoose. Dhowrka toddobaad ee ugu horreeya:
  - cuntadaada u jar qaybo yaryar
  - afkaaga geli in yar oo keliya halkii marba
  - isku day cuntooyinka jilicsan
  - sida caadiyan aad wax u ruugto si ka tartiibsan u ruug
  - ku ruug wax yar labada dhinac ee afkaaga markiiba
  - ka fogow cuntooyinka u baahan in maanta dhan la ruugo, dhegdhega ah ama qajajacda leh ee si fudud usoo saari kara ilkaha la gashto ee kuugu jira
  - iska ilaali cuntooyinka u baahan in aad ku goosato ilkahaaga hore, sida tufaax iyo rooti qolof leh. Waxa aad isku dayi kartaa cuntooyinkan mar kale marka aad la qabsato ilkahaaga cusub.

### Inay kuugu jiraan ikahaaga la gashto habeenkii markaad seexanayso

Xidhashada ilko ilkahaaga la gashto habeenkii waa dookh aad adigu leedahay. Haddii aad ku qanacsan tahay inaad ku seexato ilkahaaga la gashto, markaas waad sameyn kartaa. Si kastaba ha ahaatee, haddii aad ciridka ka dareento jileec soo noqnoqda ama muddo dheer soo jiray, nasi afkaaga adiga oo iska saaraya ilkahaaga la gashto kabacdina dhexgelinaya biyo habeenkii. Xidhashada ilkahaaga la gashto habeenkii dhawr toddobaad waxay kaa caawin karaan inaad si dhakhso leh ula qabsato.

*Fiiro gaar ah: Qeyb ka mid ah Ikaha la gashto waa in aan lagu seexan habeenkii.*

### Nadiifinta ilkahaaga la gashto

Sida ilkaha runta ah oo kale, ilkaha la gashto waxay soo jiitaan huurada, waxay noqdaan kuwo wasakh leh waxaana laga yaabaa inay ururiyaan qaybo cunto oo sababi kara ur xun ama kaga dara ciridkaaga. Inaad nadiifiso ilkahaaga la gashto waxay muhiim u tahay caafimaadka wanaagsan ee afka.

Mar kasta oo ay suurtoagal tahay ilkahaaga la gashto waa in isla markiiba la nadiifiyaa cuntada ka dib. Haddii aad guriga ka maqan tahay ku mayr ilkahaaga la gashto biyaha tuubada. Nadiifi ilkahaaga la gashto ugu yaraan laba jeer maalintii. Habka ugu fiican ee nadiifinta waa isku-darka cadayashada iyo qooynta.

- *Cadaysashada:* Si aad u nadiifisid ilkahaaga la gashto isticmaal buraash yar oo jilicsan (aan ahayn naylon) ama buraash loogu talo galay ilkaha la gashto. Waxyaabaha wax lagu nadiifiyo ee adag waxay dhaawici karaan ilkaha la gashto markaa isticmaal saabuun ama dareeraha ama saabuunta maacuunta ee biyo biyaha ah. Ha isticmaalin daawada cadayga.
- *Qooynta:* Qooynta ma beddeleyso cadayashada laakiin waxay caawisaa nadiifinta meelaha ay adagtahay in la gaadho. Waxyaalaha lagu qooyo waxa laga heli karaa dukaamada waaweyn iyo farmashiyeyaasha ama waxaad guriga samayn kartaa taas beddelkeed mid ka raqiisan adiga oo isku daraya qiyaas siman oo khal cad ah iyo biyo. Markaad qoyso ka dib, si fiican u caday oo ilkaha la gashto biyo raaci. Ha isticmaalin biyo kulul sababtoo ah waxaa laga yaabaa inay si xun u saameeyaan waxa laga sameeyay ilkaha la gashto.



Si aad u ilaaliso caafimaadka afkaaga waxa kale oo aad u baahan tahay in aad ilaaliso ciridka, carrabka, hareeraha afka iyo ilko kasta oo kuwaaga runta ah. Cirridka, carrabka, hareeraha afka iyo ilkaha dabiiciga ah si tartiib ah laba jeer maalintii ugu caday caday jilicsan. Tani waxay kicisaa wareegga unugyada waxayna caawisaa ka saarida huurada.

Baari'aannada ilkaha ee joogtada ah ayaa sidoo kale muhiim ah si loola socdo caafimaadka unugyada jilicsan ee afkaaga iyo in lagu ogaado xaalado kale.

### **Ka taxadarida ilkahaaga la gashto**

- Ilkaha la gashto waa ay jilicsan yihiin waxaana laga yaabaa inay jabaan haddii ay dhulka ku dhacaan. Ku qabo ilkaha la gashto shukumaan/tuwaal laalaaban ama saxan biyo ka buuxaan korkiisa.
- Nadiifinta ka dib, ilkaha la gashto waa in la dhigaa meel qalalan habeenkii\*.
- Ka taxadar ilkaha la gashto si aad uga hortagto inay jabaan. Ka fogow qaniinyada culus ee aan loo baahnayn ee ilkaha hore aad ku sameynayso.
- Xaqiiji in meelaha wax celiya ay si sax ah ula egyihiin si aanay u xoqin ama aanay u duugeyn ilkaha. Xaqiiji in ilkaha isku xiran si fiican loo nadiifiyo si looga fogaado qudhunka.
- La tasho dhakhtarkaaga ilkaha ama takhtarkaaga haddii ilkaha la gashto ay jabaan, jug gaarto, dillaacaan ama ay dabcaan.

\* Tilmaamaha Daaweynta, 2019

### **For more information**

- 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
- limayl [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.