



Duugoowga ilkaha

Xaashidan xaqiiqadu waxa ay sharraxaysaa siyaabaha kala duwan ee ay ilkaha u duugoobaan waxayna qeexaysaa waxyaabaha sababa nabaad guurka ilkaha iyo sida aad u yarayn karto khatarta.

Waa maxay duugoowga ilkaha?

Duugoowga ilkaha waa luminta qaabdhismeedka iligga ee aan laga soo kaban karin. Natiijada ah luminta qaabdhismeedka waa mid aan la arki karin, wax u dhimaya shaqada ilkaha oo badanaana waa wax xanuun leh Burburku wuxuu kaloo noqon karaa mid qaali ah oo ay adag tahay in la hagaajiyo.

Waxaa jira saddex nooc oo ikuhu ku duugoobaan: *nabar*, *nabaad-guur* iyo *nabaad-guur*. Noocyada kala duwan ee duugoowga illiga ayaa inta badan isku mar dhaca. Tani waxay adkeyn kartaa in la aqoonsado nooca duugoowga illiga ee markaas jira.

- *Duugoowga nuuca loo yaqaan Abrasion*: Duugoowga tooska ah ee qaabka iliga oo ay sababto shay aan ahayn taabashada iliga (tusaale xamaasad xad dhaaf ah ama cadayga aan habboonayn, daloolinta afka ama isticmaalka soo noqnoqda ee cadayga).
- *Dareenka ama duugoowga nuuca loo yaqaan (Attrition)*: Luminta qaab dhismeedka iligga taasoo ay sabab u tahay ilkaha oo is taabanaya, sida marka ilkaha laisku xoqo oo kale.
- *Nabaad-guurka ilkaha*: Kala dirida dhaldhalaalka iliga taas oo ay u sabab tahay aashitada afka kujirta.

Sidee buu u eg yahay nabaad guurka ilkuhu?

Calaamadaha ugu horreeya ee nabaad guurka ilkaha waxaa ka mid ah:

- muuqaalka jaalaha ah ee ilkaha (taas oo ay sabab u tahay unug midab madow ah oo ka muuqda dhaldhalaalka iliga oo dhuuban)
- ilkuhu waxay u muuqdaan kuwo dhalaalaya oo siman (taas oo ay sabab u tahay oogada iliga oo gabaabsi ah)
- ilkuhu waxay u muuqdaan inay gaaban yihiin
- buuxinta ilkaha oo ku fadhisa meel ka sarreeysa oogada iliga ee ku wareegsan
- dusha sare ee wax lagu ruugo oo u muuqata id siman, jeexjeexyo leh, iyo/ama
- illig danqanaya.

Maxaa sababa nabaad guurka ilkaha?

Nabaad-guurka ilkaha waxaa sababa weerar aashito ah.



Cabitaanno badan oo ay ku jiraan cabitaannada fudud, cabitaannada tamarta, cabitaannada isboortiga, khamriga iyo casiirka khudradda ayaa leh aashito. Inta badan cabitaannadan ayaa sidoo kale leh maaddo sonkor badan oo sababi karta in ilkaha ay qudahunto.

Cunto iyo cabitaanada ay ku badan yihiin aashitada waxay sababi karaan in illigu duugoobo. Midba midka ay pH-gooda kasii yaryahay, waa ay kasii aashito badan yihiin. Cunto kasta ama cabbitaan kasta oo pH giisu ka hooseyo shan waxay dhalin kartaa in illigu duugoobo ama uu damqado.

pH ka cuntooyinka iyo cabitaanada caadiga ah qaarkood ayaa hoos ku xusan:

Caano	pH 6.9
Caano dhadhan loo sameeyay	pH 6.7
Biyaha tubada	pH 6.0
Cheddar farmaajo	pH 5.9
Kafee	pH 5.0
Qamri	pH 4.5
Cabitaanka liinta	pH 3.5
Casiirka tufaaxa	pH 3.4
Canabka	pH 3.3
Pickles	pH 3.2
Cabbitaannada enarjiga isboortiga	pH 3.0
Cabitaanka fudud ee caadiga ah	pH 2.7
Cola	pH 2.5
Khamriga cas	pH 2.5
Casiirka liinta ah	pH 2.2
Khalka (vinegar)	pH 2.0

Waxyaabaha kale ee keena nabaad guurka waxaa ka mid ah:

- af qalalan, kaas oo kordhiya halista dhaawaca ka imanaysa weerarka aashitada, iyo/ama
- aashitada caloosha oo taabata ilkaha taas oo ay sabab u tahay matag ka yimid xaalado ay ka mid yihiin bulimia, jirro subax iyo gaaska.

Maxaan sameeyaa si aan u yareeyo khatarta nabaad-guurka ilkaha?

- Cun cunto isku dheeli tiran, oo yaree xadiga aashitada iyo cuntooyinka iyo cabitaannada sonkorta leh. Isku day inaad xaddiddo cuntooyinka yaryar ee snacks ka loo yaqaan.
- Cun cuntooyinka u dhaqma sidii kaydka ee si degdeg ah uga takhalusaya pH candhuufta (tusaale, waxyaabaha caanaha laga sameeyo waxa ku jira borotiin loo yaqaan casein kaas oo ilkaha ka ilaaliya aashitada).
- Ka fogow in aad ku heyso ama 'ku luqluqato' cabbitaannada aashitada leh maxaa yeelay tani waxay kordhinaysaa suurtagalnimada suuska iligga iyo duugoowga iligga.
- Markaad wax cabbayso, isticmaal tubada istaroowga ah mar kasta oo ay suurtoagal tahay sababtoo ah tani waxay yaraynaysaa in cabitaanku ilkahaaga wada gaaraan.



- Ruug xanjo aan sonkor lahayn si aad u kiciso socodka candhuufta oo aad u dhaqdo aashitada.
- Cab biyo badan oo biyaha tubada ah maalintii oo dhan, gaar ahaan haddii aad jimicsi samaynayso.
- Iska ilaali cabitaannada Caffeine-ka leh, maadaama kafeeyntu ay keento fuuqbax.
- Ha cadayan isla markiiba ka dib markaad wax cuntid ama cabtid cunto ama cabitaan aashito leh ama sonkor leh sababtoo ah illiga ayaa jilcaya oo waxaa laga yaabaa 'inuu dhaqmo'.

Xusuusnow

Ilaalinta heerarka dareeraha jidhkaaga adigoo si joogto ah u cabbaya biyo ayaa ah habka ugu fiican ee looga hortagi karo qallaylka afka, haraadka, loogana ilaalin karo ilkaha nabaad guurka. Difaac dheeraad ah si aad u hesho cab biyaha tuubada ee fluoridad haddii la heli karo.

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.