

Talooyin fiican oo ku saabsan ilkaha caruurta

Ka caawi ilmahaaga in uu cadaydo ilkaha subaxii iyo habeenkii adigoo isticmaalaya dawada cadayga oo ay ku jirto maadaada fluor.



Dawaada cadeyga ee ay ku jirto maadada Fluor waxaa ay ilkaha ka difaacdaa in uu soo gaadho dhaawac sidoo kale waxaa ay ilkaha u yeelaan quwad.



Biyuhu waa cabiataanka ugu fiican ee la cabo. Waxaa wanaags in si toos ah biyaha looga shubto qasabada ama tuubada.



Caado ka dhigo



In aad ku cadayato ilkaha daawada cadeyga ee ay ku jirto maadada Fluor subax iyo habeen



In ilmahaagu seexdo isaga oo ay lkahiisu nadiif yihiin



In ilkuhu nastaan ugu yaraan labo saacadood inta u dhaxayasa wakhtiyada cuntada



In ilmahaaga aad siiso biyo marka uu haraad ama oon qabto

Waa maxay suusku (karies)?

Suusku (Karies) waa sida maraka iligu dalooshamo oo kale.

Waa maxay sababta keenta suuska (karies)?

Noocyo ka mid ah bakteeriyada ku jira afka ayaa u bedelaan sonkorta ku jirta cuntada aan cuno ama cabno aashito ama aysiidh, taas oo keenta in ilkuhu qodmaan, taas ugu danbeyn noqota suus (karies).

Meelaha ay ku jirto sonkorta badani?

- Cabitaanada macaan sida kooka koolada iyo cabitaano kale
- Casiir (Soft)
- Kafeyga macaan iyo shaaha
- Nacnac, buskut iyo jalaato
- Malab iyo khudaar la qalijyey

U dhigo walxaha macmacaan in aad cunto hal maalin todobaadkii.

Waxaa u fiican caafimaadka ilkaha in ay nastaan ugu yaraan 2 saacadood

Sonkor la cuno mar- mar = halis yar oo suus



Sonkor la cuno marar badan = halis wey oo suus