

smiles @ school





Smiles@School waa hindise gobolka oo dhan ah oo ay Delta Dental of Minnesota Foundation ku taageerayso caafimaadka afka carrupta iyada oo loo maro aqoon, ka hortag, iyo barnaamijyada ilko awdaha ee dugsiyada. Aqoontu waa furaha ka hortagga.

In kasta oo inta badan laga hortagi karo, ayuu suuska ilkuhu waa cudurka carruurnimada joogto ah ee ugu badan¹. Waaxda Caafimaadka ee Minnesota ayaa sheegay in 2015, nus ka mid ah Minnesota fasalka saddexaad ayaa ama uu bololka ilkaha².

Booqo www.DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool si aad u hesho xog dheeraad ah Smiles@School ee xogta barnaamijka oo ay ku jiraan fidhiyow waxbarasho, hawlaho iyo qorshooyinka casharka.



Delta Dental of Minnesota Foundation

1. Waaxda Adeegyada Caafimaadka Iyo Dadka ee Maraykanka. Caafimaadka Afka iyo gudaha Maryakanka Warbixin Ka Socota Takhtarka Qallinka Guud. Rockville, MD: Waaxda Maraykanka ee Adeegyada Caafimaadka iyo Aadanaha, Machadka Qaranka ee Caafimaadka, Machadka Qaranka Ee Cilmi-Baarista Ilkhaa iyo Kur-Wajiyeedka, 2000.

2. Iyada oo ay deeqdu bixisay Maamulka Khayraadka Iyo Adeegyada Caafimaadka iyo Delta Dental of Minnesota Foundation, Barnaamijka Caafimaadka Afka ee Waaxda Caafimaadka Minnesota ayaa fulisay Sahanka Baaritaanka Aasaasiga ah ee Fasalka Seddexaad (BSS) intii lagu jiray sannad dugsiyeedkii 2014-2015 kuwo ka mid sambal laga soo sooqaatay Ardayda fasalka saddexaad ee dugsiyada dadwaynaha Minnesota.

© 2021 Delta Dental of Minnesota iyo shuraakaheeda. Dhamaan xuquuqaha waa ay dhowrsan tahay. Delta Dental of Minnesota waa ruqsadle idman oo ka mid ah Delta Dental Plans Association ee ku yaal Oak Brook, Illinois.

Waa maxay iliggu?

Iliggu waa qaabdhisme adag oo
aannu ku leennahay afkeena.
Waxaan u isticmaalnaa ilkaheena
si aan wax ugu cunno, ku hadalno
oo aan u DHOOLLA CADDAYNO!



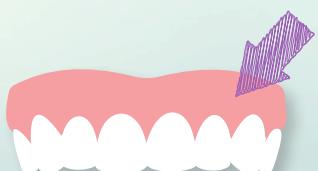
Afkeena ayaa waliba ka kooban
qaybo badan oo kala duwan:



Carrab



Dabno



Cirrid

Ilko caanood

(ilkaha ugu horeeya)

Kuwani waa ilkaha iswata ee kuugu horeeya Waxay soo baxaan markaa adigu tahay qiyaastii 6 billood jir. Wuxaad yeelan doontaa 20 ilko caanood.

Marka uu gaaro da'da 12 sano jir, ilko caanoodkaaga ayaa jabi doona oo waxaad yeelan doontaa ilko cusub oo dadka kuwa koray.



Ilkaha dadka waawayn

(Joogto ah)

Markay ilko caanoodka ilmahaagu bilaabaan inay ka jabaan, ilkaha dadka waawayn ayaa meeshooda uga soo bixi doona.

Qaybtan ilkahan labaad waxaad lahaan doontaa cimirga inta kaaga harsan oo idil. Waxay ka kooban yihiin 32!



Ilkaha ayaa qalab muhiim ah!



Waxay
calaliyaan
cuntada si aad u
cunto.



NABAD

Waxay kaa
caawiyaan inaad
dhahdo erayada
si aad u hadasho.



Waxay u fidiyaan
dhoollo-caddayn
faraxsan
saaxiibbada iyo
qoyskaba.

Cuntada iyo caafimaadka afka

Dooro cuntooyin caafimaad-qab ah oo ilkahaaga ka dhiga kuwo adag.

Midabee cuntooyinka hoos ku yaal oo goobaad ku samee cunto fudud ee ilkaha u wanaagsan!



Dib uga fiirso cabbitaankaaga

Meeqa sonkor ah ayaa ku jirta cabbitaankayga?



Cabbitaanka soda



Shaah macaan



Cabbitaan tamar



Cabbitaan isboorti



Juuska baakada



Sonkorta aadka u badan ayaa wax u dhinta ilakaha iyo jirkaba.

Waa maxay cabbitaanka ugu wanaagsan ilkaha iyo jirkaba?

Biyaha tubada!!!

Sida loo cadaydo

Maalin kasta ilkaha cadayso oo faloos mari! Cadayashada waxay ilkahaagaayaan ay ka caawinaysa inay caafimaad-qab ahaadaan oo nadiif ahaadaan!

1

Ku qabo cadaygaaga xagal 45 digrii marka loo eego leenka cirridkaaga. Samee cadayasho dhaqdhaaq kooban oo wareeg ah oo dib iyo horay iyo kor iyo hoos u dhaqaaqa.



2

Ilkhaaga banaanka cadayo sii ilkaha adiga oo isticmaala qaab xagal la mid ah cadayga wareegyo kooban oo dib iyo horay ah oo dhaqdhaaqyo cadayasho ah.



3

Cadayo dhinacyada dambe ee ilkaha sare, ee ilkaha hore ah.

Cadayo dhinacyada dambe ee ilkaha hoose, ee ilkaha hore ah.

6.



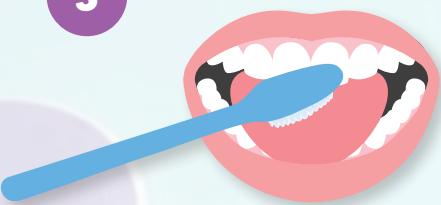
4

Ilkaha dushooda cadayo.



5

Cadayo Carrabkaaga



Xasuusnow
inaad cadayato
2 daqooqo

Isticmaasho saacaddada waqtigaa kuu qabta si ay kuu caawiso!



Sida loo faloos loo dhex mariyo ilkaha

Ilaa adigu iskaa aad u samayn karto, qof qaangaar ah ha kaa caawiyo si aad u nadiifiso ilkaha inta ku kala dhexaysa.

1

Soo saaro faloos (floss)
18" ah oo ku duub inta ugu
badan far dhexada hal
gacan. Ku duub in yar oo
falooska ah farta dhexada
gacanta kale. U jeeddada
ayaa ah in loo lahaado in
yar oo faloos nadiif ah ilig
kasta aad dhex mariso.

Isticmaal suulashaada iyo/
ama far murdisada si ay
u hagto faloos garaynta
ilkaha in u dhexaysa. Isku
day inaadan ku qaban in ka
badan hal inji oo falooska
ah farahaaga dhexdooda.

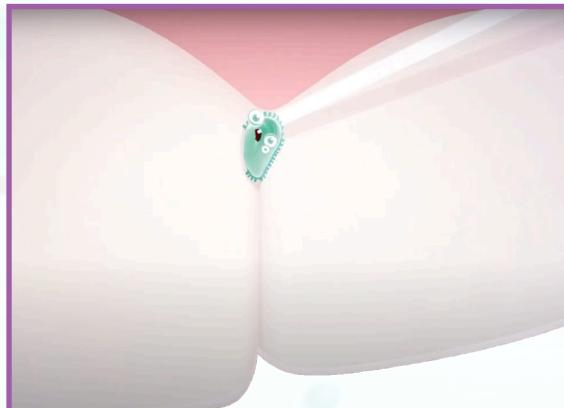


2

Si tartiib leh u sibibixi
xasawda ilkaha dhexdooda.
Ku duub falooska wareegga
ilingga abuurs qaab "C" oo
kale ah.

3

Adiga oo u haysta falooska
si xajisan qaabkan "C" si
tartiib leh ugu sibibixi
falooska hoosta cirridka oo
ku xoq dusha ilkaha si aad
meesh uga saarto cuntada
iyo jeermiska. Marka xigta,
ku duub falooska wareegga
ilingga xiga oo sidaas ku celi.



4

Had iyo jeer faloos
garee gadaasha ilingga ugu
dambeeyaa labadaba kuwa
sare iyo kuwa hooseba ee
dhinac walba u samee.

*Sababtoo ah carruurta da'doodu ka yar tahay sagaal laga yaabaa in aan yeelatay
isuduwidda ee farta loo baahan yahay, dadka waaweyn waxaa laga yaabaa in u
baahan tahay inaad wax baro oo caawin carruurtooda cadayo oo ilkaha dhexdooda
ilaan ay samayn kartaa naftooda.

Daloollada

Markuu ilig aanu ahayn ilig caafimaad qaba, dalool ayaa ku saymasmi doona ilingga. Kaa waxa loo yaqaan dalool ilingga.

Sidee ayaan uga hortagaa daloolka ilkaha?

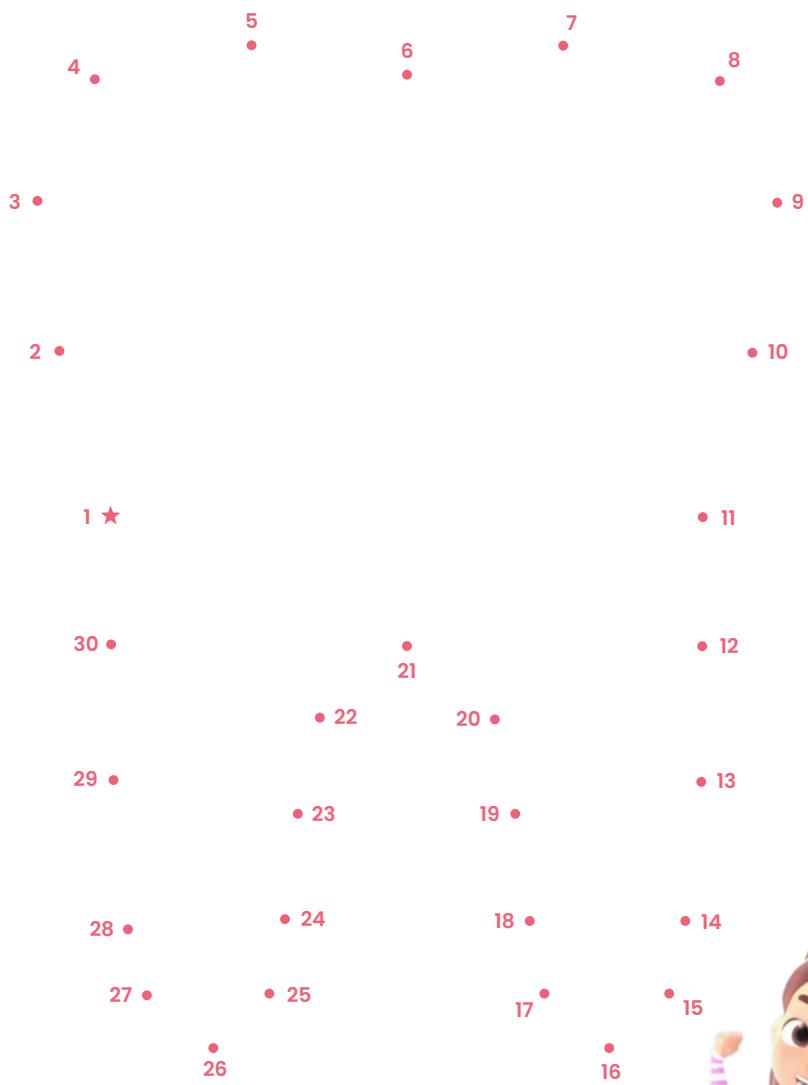
Cadayo ilkahaaga, 2 jeer maalintii ilaa 2 daqiqo

Maalin kasta faloops gareyso

Xaddid cuntooyinka iyo cunnada fudud ee sonkorta leh

Cab biyaha tubada halkaad ka cabbi lahayd soodada, casiirka ama cabbitaanada isboortiga





Ma isku xiri kartaa dhibcaha?



Talooyinka loogu talagalay dadka waawayn

Cudurka ilkaha ayaa ah cudurka joogto ahaan carruurnimada u ah ee # 1. In ka badan 51 milyan oo saacadoo oo saacadda dugsiga ayaa ku luma sanad walba sababo cudur ilko, taas oo keenta kordhitaano kala duwanaan tacliimeed iyo hoos u dhac wax soosaar.

Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada ayaa qiyaasaya in suuska ilkuhu saameeyo in ka badan mid afartii carruur Maraykan ah ee da'da jirto shan ilaa kow iyo tobant. Haddii aan la dawayn, suuska ilkaha ayaa ku yeelan kara cawaaqib xun oo ay ka mid yihiin ilko xanuun iyo infekshinno si daran u saamayn kara tayada nolosha ilmaha, oo ka hor istaagi doona waxbarashadooda iyo horumarkooda bulsheed iyo wax u dhimi doona koritaankooda, waxqabadkooda iyo isku kalsoonidooda.

Warka Wanaagsan

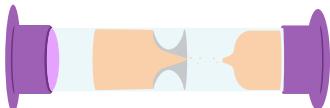
Suuska ilkaha waa laga hortagi karaa! Carruurta ilkaha ku cadayata dawada cadayga folooraydh ka maalintiiba laba jeer way ku yar tahay inay yeeshaan suuska iligta. Carruurta ku nool beelaha leh biyaha qasabadda ee foloraydhka ayaa yarayn kara halista suuska. Wax ka qabashooyinka ka hortagga ah—ku waa soo ay dhici karto in laga bixiyo dugsiyada—sida sida marinta foloraydhta iyo awdayaasha ayaa muujiyayinay ka hortagaan dheeraad ahaan 33% suuska ilko caanoodka.

Si inta in ka badan aad wax uga ogaat waxyaabaha ku saabsan caafimaadka afka booqo: DeltaDentalMN.org

Caadooyinka aasaasiga ah ayaa muhiim u ah afka iyo guud ahaan caafimaadkaba:

- Dhiiri ilig cadayashada laba daqiiqo laba jeer maalintii iyo faloos garaynta hal mar maalintii; sii caawimo haddii loo baahdo.
- Booqashooyin joogtada ah ee dhakhtarka ilkaha ayaa wax ka qaban kara dhibaatooyinka ka hor intayna noqon kuwo daryeel qaali ah leh oo xanuun badan—inta badans ka hortagga waxa caymiya qorshooyin badan oo aasaasi caymis ilko ah.
- Haddii u ku taliyay dhakhtarkaaga ilkuhu, uga faa'iidee daryeelka afka ka hortagga ah ee carruurta oo ay ku jiraan ku dawaynta foloradhyka iyo isticmaalka awdayaasha ilkaha. Kuwaasi waxay u abuuraan ka ilaaliyeyaa lagu sameeyo dusha ilkaha ilmaha oo ka hortaga suuska ilkaha.
- Cuntooyinka nafaqada leh ayaan keliya uu u fiicnayn jirkooda koraya carruurta laakiin waliba u fiican caafimaadka ilkahooda.
- Dib uga firso cabitaankaaga adiga oo xadeeya cabbitaanka sonkorta leh iyo haddii aad marin u leedahay biyaha qasabadda ee foloraydhka, kuwaas ayaa had iyo jeer xulashada ugu fiican u ah ilkaha caafimaad qabka ah.
- Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu gashado ilaaliye af markuu ka qaybgalayo ciyaaraha iyo waxqabyada iska hor imaadka leh.
- Xusuusnow oo carruurta ayaa u badan inay raacaan ooay ku daydaan tusaalahi ioo markaa hubi inaad u horseeddo dhaqanno wanaagsan adiga oo tusaale ugu laftaadu!

	Axad	Sabti	Jimce	Khamis	Arbaca	Talaado	Isniin
Toddobaad 1	C	C	C	C	C	C	C
Toddobaad 2	C	C	C	C	C	C	C
Toddobaad 3	C	C	C	C	C	C	C
Toddobaad 4	C	C	C	C	C	C	C



Ma kasta oo aad cadayato ilkahaaga midabee afar-gees

Isticmaal saacad qabtaha
cadayaaga inaad cadayato
2 daqiiqo

△ **DELTA DENTAL®**

DeltaDentalMN.org/SmilesAtSchool