

Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>
www.facebook.com/niittyhanke/

Maamulaha Mashruuca Irmeli Nieminen.

Iimeeyl: irmeli.nieminen@tuni.fi

Takhasuse Anna Aikasalo. Iimeeyl: anna.aikasalo@tuni.fi

Takhasuse Jasmin Kaljadin. Iimeeyl: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Ilaha iyo macluumaad dheeraad ah:

Machadka Caafimaadka iyo Daryeelka ee Finnish (THL). 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

Ururka Daaweeynta Ilkaha ee Finnishka. Odottavan äidin suun terveys. Waxaa la helay: Noofembar 15 2019. Waxaa laga heleyaa: <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/raskaus-ja-suunterveys/odottavan-aidin-suunterveys#.XdzXsEGxU2w>



Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys
ee Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo
loogu talagalay Soo-galootiga

CAAFIMAADKA ILKAHA XILLIGA UURKA IYO NAAS NUUJINTA

Suunterveys raskaus- ja imetysaikana



SAAMEEYNTA UURKA EE CAAFIMAADKA ILKAHA



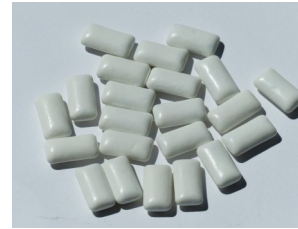
- Uurka iyo isbeddelada dhaqdhaqaaqyada hormoonada ayaa saameeyn ku le caafimaadka ilkahaaga.
- Inta lagu guda jiro uurka, waxaa kordha halista suuska ilkaha
- Tirada bakteeriyada waxyeelada leh (tusaale ahaan, streptococcus mutans) ayaa korodha dhammaadka uurka iyo marka la naas nuujinayo
- Mataga joogtada ah ee xilliga wallaca ayaa daciifiya dusha sare ee ilkaha
- Caabuqa cirridka ayaa laga yaabaa inuu kasii daro xilliga uurka. Caabuqa cirridka waxaa laga yaabaa inuu horseedo xannuunka ilkaha, kaasoo ah xaalado caabuq oo saameynaya unugyada ku hareereysan ilkaha. Tani waxaa laga yaabaa inay kordhiso halista dhiciska.

Cuntada inta lagu guda jiro uurka ayaa sidoo kale saameeysa xaaladda ilkahaaga

- Waxaad cuntaa cuntooyin fudud oo badan marka aad uurka leedahay iyo marka aad naaska nuujineyso.
- Cuntooyinka fudud waxay kordhiyaan halista suuska ilkaha.



DARYEEL ILKAHAAGA!



- Ilkahaaga cadeeyo subixii iyo inta aadan seexanin ka hor
- Isticmaal xylitol kadib markaad wax cunto. Tusaale ahaan, xylitol lozenges ama xanjada.
- Nadaafadda ilkaha oo wanaagsan ee hooyada sidoo kale waxay sare uqaadeysaa caafimaadka ilkaha canuga

MARKA AAD UURKA LEEDAHAY IYO MARKA UU ILMAHA YARYAHAY, WAA FIKRAD WANAAGSAN IN WAALIDIINTU AY AADAAN DHAKTARKA ILKAHA!

