

Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>

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:

Ururka Daaweynta Ilkaha ee Finnishka. Vauvan suunterveys. Waxaa la helay 28 Sibtembar 2019
<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/vauvan-suunterveys#.XY-au0YzaM8>

Soukka, N. 2015. Opas neuvolaikäisen lapsen suunhoitoon. https://www.hammaslaakariliitto.fi/sites/default/files/mediafiles/suunterveys/neuvolaopas_nina_soukka_2015.pdf

Jalanko, H. 2017. Hampaiden puhkeaminen lapsella. Duodecim Terveyskirjasto. Waxaa la daabacay 2 Diseembar 2017. Waxaa la helay 28 Sibtembar 2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00128

Machadka Caafimaadka iyo Daryeelka ee Finnish. 2018. Tutti ja tuttipullo. Waxaa la daabacay 18 Diseembar 2018. Waxaa la helay 1 Oktoobar 2019.

Sawirada: www.pixabay.com, albunka bogga ugu horeeya



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

DARYEELKA ILKAHA EE CANUGA DA'DIISA TAHAY 0–3 SANO

0–3-vuotiaan lapsen suunhoito



ILKO SOO BIXID

- Celcelis ahaan, ilkaha ugu horeeya ee canuga waxay soo baxaan inta udhaxyesaa 4 illaa 7 bilood, laakiin waxaa laga yaabaa inay ka soo hormaraan amaba ka dib dhacaan.
- Badanaa foolasha hoose, si kale haddii aan udhigno ilkaha hore ee qeybta hoose ayaa marka hore soo baxa.
- Ilko soo bixista waxaa laga yaabaa inay sababto ciridka canuga inuu cuncuno ama uu xannuuno. Canuugga waxaa laga yaab inuu noqdo mid carreysan oo calaliya ama ruuga gacmahiis ama gacmaheeda iyo boombalayaasha. Waxaa kaloo laga yaabaa inuusan canuuga seexan oo waxna aanu u cuneynin sida caadiga ah.



Astaamahaan waxaad ku yareyn kartaa qalabka wareegsan ee ilka soo bixista oo lagu qaboojiyey qaboojiye, dhar lagu quya biyo qabooiban, ama daawo xannuun baabi'iyee ah oo loogu tala galay ilmaha kaasoo aad ka heli karto farmasiga. Ha ilaawin inaad raacdo tilmaamaha ku yaala baakadda dusheeda.

ILKAHA WAALIDIINTA

- Bakteeriyada sababta suuska ilkaha si fudud ayaa canuga loogu gudbiyaa iyadoo ka soo gudbeysa afka hooyada haddii aan afka hooyada aan si wanaagsan loo daryelin.
- Waa inuusan qof weyn marnaba afka gelinin masaasadda beenta ah ee ilmaha ama qaaddada ilmaha. Bakteeriyada suuska dhalisa waxay ilmaha afkiisa ku gaari kartaa iyadoo ku dhex jirta candhuufta.
- Waa fikrad wanaagsan waalidiintu inay ilkahooda si wanaagsan udaryeelaan. In la cadeysto maalintii laba mar, iyadoo la adeegsanaayo xylitol iyo in si joogto ah loo booqdo dhakharka ilkaha waa arrin faa'iido leh.
- Haddii ay carruurta arkaan waalidiintooda oo si wanaagsan udaryeelaya ilkahooda, waxay ubadantahay inay iyagana daryeelaan ilkahooda.



CUNTADA

- Cuntada iyo cabitaanka sonkorta leh uma wanaagsan ilkaha waana in loo siiyaa ilmaha si naadir ah, waana inaan la siinin canuga yar. Waxaa ka mid ah, tusaale ahaan, cabitaanka, nacinaca, doolshada, buskutka iyo cabitaanada kaarboonka leh.
- Cuntada waxaa lala siinayaa caanaha naaska ama caano booraha carruurta, canuga da'diisu 1 sano ka sareysana waxaa lala siiyaa caanaha naaska ama caanaha lo'da.
- Sii biyo oonka ka joojiya.
- Cannugga da'diisu ka sareyso 1 sano waa inuu 5 illaa 6 mar wax cunaa maalintii, iyadoo aan cuntooyin fudud loo dhex gelineynin.

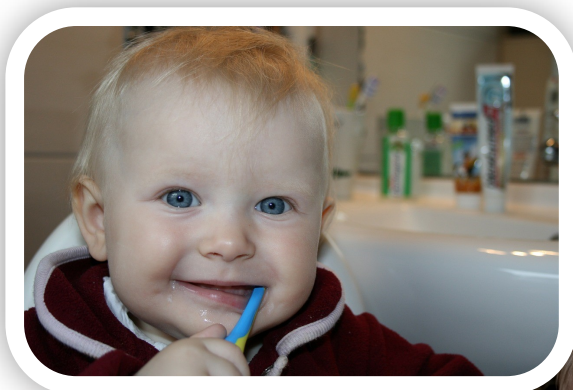


CADEYNTA ILKAHA

- Bilow inaad cadeeydo ilkaha canugaaga adigoo adeegsanayo cadeyga buraashka oo jilicsan oo loogu talagalay ilmaha isla marka ay soo muuqdaa ilkihiisa ugu horeeya. Cadeyga bu-raashka ee lagu keenay baakadda xilliga hooyonimada.
- Ilkaha waa in la cadeeyaa maalin kasta subixii iyo fiidkii ka hor intaadan canugga seexinin.
- Fiidkii marka la joogo, adeegso macjuunka ilkaha ee floride-ka oo ka kooban 1,000 illaa 1,100 ppm oo fluoride ah.
- Subixii marka la joogo, ku cadeey kaliya adigoo adeegsanayo biyo ama macjuunka ilkaha oo aan fluoride laheyn.
- Fluoride waa macadan ka hortagata ilkaha inuu suus galo.



- Waan madadaalin kartaa canugga inta aad u cadeynayso adi-goo siinayo cadeydiisa ama cadeygeeda buraashka oo aan macjuunka ilkah laheyn, ama ay la jirto boombalo ama buug.
- Muhiim ma ahan inaad biyo ku raacsiyo afka canugga ka dib markaad u cadeyso, laakiin canugaaga waad barri kartaa inuu soo tufo haraaga macjuunka ilkaha.



MASAASADDA IYO MIDDA BEENTA AH EE ILMAHA LAGU DEJIYO

- Markaa uu canugaagu da'diisu tahay in ka badan 6 bi-lood, masaasadda beenta ah ee ilmaha lagu dejiyo waa in loo isticmaalaha sida ugu yar ee ugu macquulasan, kaliya marka aad dejineyso iyo marka aad seexinayso.
- Waa ay wanaagsantahay in la joojiyo masaasadda beenta ah guud ahaan marka ay da'diisu tahay 10 illaa 12 bi-lood, laakiin ugu danbeeyn waa marka ay da'diisu tahay 2 sano. Tani waxay ka hortagaysaa inuu lakab yeesho, si kale haddii aan udhigno dhibaato dhanka qaniinyada ah.
- Waa fikrad wanaagsan in la joojiyo masaasadda marka ay canuggu da'diisa tahay qiyaastii hal sano. Masaasadda waxaa lagu beddelaa koobka ilmaha.

