



## Ku saabsan cudurka daadashada ilkaha

Cudurka daadashada ilkuhu waa cudur ku dhaca cirridka ilkaha ku dhow.

### Waa maxay cudurka daadashada ilkuhu?

Cudurka daadashada ilkaha oo cilmiga caafimaadka loogu yeero Parodontit waa cudur ka dhasha marka bakteeriyada gasho jeebabka cirridka oo ay uu caaliro. Haddii aadan wax ka qaban – oo aadan ka nadiifin bakteeriyada – waxay keeni kartaa in lafaha ilkaha ku wareegsan ay burburaan. Kadib iligga ayaa jiriddu u fuqdaa oo kadib gebi ahaanba daata.

### Sidee ku ogaan karaa cudurka keena daadashada ilkaha?

Bilowga cudurka waxaad arki kartaa in badanaaba cirridka si fudud dhiig uga yimaado, tusaale ahaan marka la cadayanayo. Midabka cirridka oo basali ah marka uu caafimaad qabo wuxuu isu beddelaa gaduud tikh ah (bild 1). Marka ay heerkaan maraysocaadi ahaan weli lafta iligga ma burburin oo ilkuhu sidoodii ayey ku soo noqon karaan. Laakiin haddii aadan nadiifin waxaa iligga ku dhalanaya wax loogu yeero "jeebab", taas oo fududeysa in bakteeriyadu halkaas ku ururto oo cudur soo degdego (Sawir 2).

### Sidee Ayaan isaga ilaaliyaa cudurka daadashada ilkaha?

Waxa ugu muhiimsani waxa weeye inaad ka shaqayso nadaafadda afka oo aad si dhab ah ilmaha ugu laba goor maalintii daawada cadayga oo fluor leh oo aad nadiifiso ilkaha dhexdooda. Kolkaas bakteeriyadu halkaas kuma dhegeyso oo ilkuhu sidaas ayey ku caafimaadayaan. Sigaar-cabbiddu arrinta ayey ka sii dartaa oo waxay soo dedejisaa cudurka ilkaha daadsha.

### Caawimaad nooce ah ayaan heli karaa?

Cudurkaan ilkaha daadsha waxaa lagu daweyyaa caadi ahaan in shaqaalaha goobaha daryeelka ilkuhu ay ilkaha ka xoqaan huurada och dheeha fuula. Taasna waxaa qalab ilkaha huurada looga sifeeyo ama qalab koronto ku shaqeeya. Haddaad ilkaha ku leedahay jeebab badan waxaa lagu farayaa inaad marar badan booqato shaqaalaha ilkaha nadiifiya si ay uga saaraan bakteeriyada ku ururtay jeebabkaas. Caadi ahaanna marka taas la samaynayo waxaa la isticmaalaa daawada kabuubyeynta.



**Sawir 1.** Sidaan ayey cirridku u noqdaan guduud dhiin ah marka cudurka ilkaha daadsha ku dhacpo.



**Sawir 2.** Wax yar kadibna waxaa samaysma wax loogu yeero "jeebab", halkaas oo ay bakteeriyadu ku ururto.