

- 1 In badan wey garan Oraahdan: "Cunug walba wuu af daloolaa." Taasi sax maaha. maanta. Hooyadii wanaajisa caafimaadka afka weliba marka ay rajeyneyso in ay urowdo isla markaana iska baarto afka ama iska daweyso- waxey ku farxaysaa ilka wanaagsan oo caafimaadsan in ay ubadkeeda u soo dhashaan.
- 2 Iminkada aad uurka leedahay si wanaagsan u cadayo. sababtoo ah ilkaha jiran ee hooyada waxey dhibaato gaarsiin karaan ubadka caloosha ku jira.
- 3 Cunto caafimaad leh cun - tusaale raashinka hadhuudhka,qudrada noocwalba. taasi waxey keeneysaa in jirkaaga helo fitamiinada uu u baahan yahay, iyo ilkahaaga oo caafimaada.kana fogow macmacaanka waxey sababaan suuska ilkaha ku dhaca.
- 4 Qatarta ugu weyn ee suuska waa bilaha hore ee aad uurka leedahay- Hooyada uurka leh wax uun bey baahi u qabataa markaa ka fogow waxyaalaha macaan ama dhanaan, waxaa keena isbedelka ku dhaca qanjidhada. iminkadan ayey aad muhiim u tahay nadaafada afka.
- 5 Cidii dhaxal u leh suuska,wuxuu isticmaali karaa todobaadkii mar dareeraha fluuriidka ama dhakhtarka ilkaha ha u tago si looga soo mariyo ilkaha.
- 6 Hooyada uurka lihi waxey aad ugu janjeedhaa in ciridka ka jirado iyo wasagda ilkaha saaran.sidaa awgeed inta aad uurka leedahay waxeynu kugula talineynaa in si xirfadeysan afka lagaaga dhaqo.
- 7 Cirid guranka (waa cudur ku dhaca kolayga ilkaha) hadaadan iska daweyn inta aad uurka leedahay wuxuu dhibaato u keeni caafimaadka afka iyo weliba wuxuu sare u qaadi in ey dhalmada soo degdegto. sidaa awgeed waxaa wanaagsan marka aad uur qorsheyneyso in aad is baarto si ay qatartaasi u yaraato, ayey leeyihiin dhakhaatiirta ku takhasusay.
- 8 Haddii aad qabto wareer? mar alle iyo marka aad hungaacdo si wanaagsan u luqluqo,dheecaanka hunqaacda wuxuu u daran yahay ilkaha. dabeedna isticmaal daawada fluuridka ama tan luqluqashada,dabadeedna cadayo nus saac ka dib.
- 9 Haddii cadaygu hunqaac kaa keeni: si aayar ah u cadayo, waxaana wanaagsan, buraashka jilicsan ee madaxa yar in aad isticmaasho.