

# Talooyin ku saxan nadaafada afka (Guriga) Tipps für die richtige Mundhygiene zu Hause



Bayerische  
LandesZahnärzte  
Kammer

- 1 Labo daqiiqo ilkaha iska cadayo maalin walba. Iskaga nadiifi ilkaha dhexdooda xariirta ilkaha ama buraashka findhicilka qaabkiisa u sameysan.
- 2 Nadaafada waxey ka bilaabataa iliga ugu horeeyo ee soo baxa. waxaa kale oo jira buraash caruurta loogu talo galay in ey ku bartaan, madax dhuuban ayuu leeyahay buraashku.
- 3 Sida ugu wanaagsan ay caruurta ku bartaan cadayga waa habka loo yaqaan (KAI-Methode): oo ah gowsaha halka sare ee lagu raamsado inta u dhaxeysa canka iyo gowsaha iyo dhanka dhamxanaga.
- 4 Ka taxadir, ilkaha caruurta nadaafadooda ilaa ay da`da iskuulka ka gaarayaan. ka dib waxey awoodi karayaan in ay kaligood cadeydaan.
- 5 Dadka waaweyn waa in ay u cadeydaan si u eg xaaqid ama ruxid dhaqdhaqaaq u eg. waxey u wanaagsantahay cirridka ilkahana wey ka qaadi wasaqda.
- 6 Si fudud u cadayo hanna ku adkeyn, si aadan cirridka iyo salka ilkaha aadan u dhaawacin.
- 7 Iska badal cadayga marwalba, marka aad jiro ka bogsooto waa in aad cadayga bedelataa.
- 8 U isticmaal findhicilka xariirta ka sameysan ilkaha inta u dhaxeysa. findhicilka xariirta kor iyo hoos ha ugu jiidin ee ku toosi wareega ilkaha iyo gowsaha si aad dhanka danbe ay nadaafadu u gaarto.
- 9 Findhicilada buraashka lambaro kala gedisan ayaa jira. awood xoogan ha u isticmaalin. mar walba waxaad isticmaashaa lambarka kuugu haboon.
- 10 Isticmaal kareem fluuriid leh, dadka waaweyn 1400ppm fluuriid, caruurta ilaa laba jirka ah 500ppm fluuriid caruurta u dhaxeysa laba ilaa lix sano waxey isticmaali 1000ppm. Fluuriidku wuxuu xoojiyaa adkeeyaha ilkaha wuxuuna xoojiyaa la dagaalanka suuska.
- 11 Waxaa kale oo aad ilkaha marin kartaa kareem fluuriid ama daawada luqluqa. laakiin inta aadan falin la tasho dhakhtarka ilhaha.
- 12 Af urka badanaa waxaa saba bakteeriyada carrabka saaran. carrab hoole ama buraashka ayaad uga fujin kartaa. sidaa ayaad af urka u reebi kartaa.