

Ka fikir Ilkaha

Arag dhakhtarkaaga Ilkaha

Inta Aad Uurka Leedahay



Waa muhiim inaad booqato dhakhtarka ilkaha markaad uur leedahay. Sabab? Caafimaadka afkaagu wuxuu muhiim u yahay caafimaadka ilmahaaga ee koraya.

- Bololka ilkuhu waxa sababa bakteeriya. Ilmahaagu wuxuu kaa “qaadi karaa” bakteeriyada.
- Ilaalinta ilkahaaga iyo ciridkaaga caafimaad hadda waxay kaa caawin kartaa ilaalinta ilkaha ilmahaaga hadhow.
- Waa kuwan sida aad uga hortagi karto cudurka ilkaha:
 - Cadayo oo findhicilo maalin kasta, oo isticmaal daawada cadayga ee fluoride.
 - Cun cunto caafimaad leh.
 - Booqo dhakhtarka ilkaha Daryeelka ilkaha xilliga uurka waa badbaado - tan waxaa ku jira raajada iyo suuxdinta gudaha.

Jadwal u samee baaritaan maanta Haddii aad u baahan tahay caawinaad helida dhakhtarka ilkaha, weydii dhakhtarkaaga. Hubi inaad u sheegto dhakhtarkaaga ilkaha ama nadaafadda inaad uur leedahay.

Waxaad xaq u yeelan kartaa caymis caafimaad oo bilaash ah ama qiimo jaban iyada oo loo marayo Medicaid. Gobolada qaarkood waxay leeyihiin caymis ilkeed oo loogu talagalay haweenka uurka leh.

Si aad wax badan uga barato, booqo **InsureKidsNow.gov** ama wac **1-877-KIDS-NOW (543-7669)**.

XUSUUS:

