

## 10 qaab oo lagu caawinayo in ilkaha carruurta ay caafimaad ahaadaan.

1. Sonkortu waa sababta ay ilkuhu u xumaadaan. Yaree xadidka iyo inta jeer ee sonkor uu ilmahaagu cuno isla markaana cabo. Xadidaad ku same cuntooyinka iyo cabitaanada sonkorta leh ee waqtiyada cuntada.
2. Cun cunto-ku-sugid caafimaad leh sida qudaarta, rootiga ama qudaar-caleemeedka.
3. Waligaa ha siin cabitaan sonkor leh oo dhalo ku jira. Sii caano ama biyo.
4. Koobta wax-ku-cabidda ayaa la bari karaa lix bilood jirka. Dhalooyinka wax lagu cabsiiyo waa laga fiican yahay kaddib laba iyo toban bilood.
5. Haddii aad cabitaan siiso, xaqiiqso inay ahaato hal meel cabitaan la qasay iyo toban meel biyo adigoo siinaya kaliya waqtiyada cuntada.
6. Ilkaha waa la cadayi karaa marka ay soo baxaanba. Caday habeenkii iyo mid ka mid ah waqtiyada maalintii iyadoo la isticmaalayo daawada cadayga dadka waawayn. Isticmaalidda daawada cadayga dadka waawayn waxay yaraynaysaa xumaanshaha ilkaha.
7. Ku bilow wax yar oo daawada cadayga ah una baddal cabbir dhexe in le'eg, markii ilmuhu iska tufi karo. Ka tuf daawada cadayga dheeraadka ah kaddib cadayashada, laakiin ha ku qasin biyo. 'Tuf – Ha Qasin!'
8. Carruurta waxay u baahan karaan caawin cadayashadooda ah ilaa ay ka gaaraan lix ama toddoba sano jir. Xaqiiqso in dhammaan dusha ilkaha iyo ciridkaba la cadayay.
9. Inta badan daawooyinka waxaa ku jira sonkor. Waydii dhakhtarka ama farmashiistaha daawo aan sonkor lahayn.
10. U kaxee ilmahaaga dhakhtarka ilkaha markii ay soo baxaan ilkuhu. Waa inay tagaan ugu yaraan hal goor sannadkii, ama sidii uu ku taliyo dhakhtarka ilkuhu

**Agaasinku wuxuu ku dadaalayaa in macluumaad-sidahan lagu helo qaabab kale iyo luuqado kale duwan codsi ahaan.**

**Talooyinka ama soo jeedimaha sida loo hagaajin karo adeegga waa la soo dhawaynayaa. Wixii macluumaad dheeraad ah fadlan la xiriir: Dental Directorate, Hartington Road Health Centre, Liverpool, L8 0SQ Tel : 0151 295 8640**