

# Ohio Chapter

INCORPORATED IN OHIO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



## CADAY, BUUG, JADWALKA - SARIIRTA IYO CAAFIMAADKA XIRIIRKA



### WAA MAXAY JADWALKU?

- Nidaamyada wax ku oolka ah waxay hagaajiyaan hurdada waxayna yareeyaan walbahaarka daryeel bixiyayaasha.
- Samee maaliintii, wakhti ciyaar. Ciyaarta maaliintii waxay kordhisaa waqtiga hurdada.
- Iska yaree daawashada telefishanka, kumbuyuutarka iyo taleefanka ugu yaraan saacad ka hor intaadan seexan.
- Isticmaal Cadayga, Buugga, Jadwalka sariirta habeen kasta ilaa 30 daqiiqo.

### WAA MAXAY SABABTA CAAFIMAADKA XIRIIRKA?

- Waxyaabaha ugu muhiimsan ee go'aaminaya guusha ilmaha waa ugu yaraan hal xiriir oo joogto ah oo uu la yeesho qofka ilmaha xanaaneeya.
- La samee xiriir macno leh carruurta.
- Ku dhiiri geli is-milicsiga daryeel bixiyaha iyo ilmaha inta lagu jiro hawlaha la wadaago.
- Isticmaal xidhiidhaha "adeegso oo u soo celi" carruurta. U ogolow caruurta in ay raadiyaan xidhiidhka oo ay ka jawaabaan adigoo fiiro gaar ah siinaya.

## CADAY, BUUG, SARIIR, HABEEN WALBA SI AAD NATIIJO FIICAN U HESHO.



### CADAY!

Ku caday daawada cadayga ee fluoride

**2 daqiiqo**

habeen iyo maalinba walbo.



### BUUG!

**U hees, la hadal & kor ugu akhri**

ilmahaaga intii suurtoagal ah.



### SARIIR!

Bilow jadwalkaaga habeenkii

**30 daqiiqo**

kahor wakhtiga jiifka.

**2x**



Ku cadayso laba jeer maaliintii cadayga ilkaha oo leh.



Ilmaha da'doodu ka yar tahay saddex sano u isticmaal cadayga ilkaha oo cabirkiisu yahay xabbado bariis ah.



Ilmaha da'doodu ka weyntahay saddex sano u isticmaal cadayga ilkaha oo cabirkiisu yahay qadarka yahay digirta.



Bilow findhiciinta marka ay ilkahu istaabtaan.



Ku dhiiri geli carruurta inay biyo cabbaan inta u dhaxaysa cuntooyinka.



**Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo:**

<https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/>