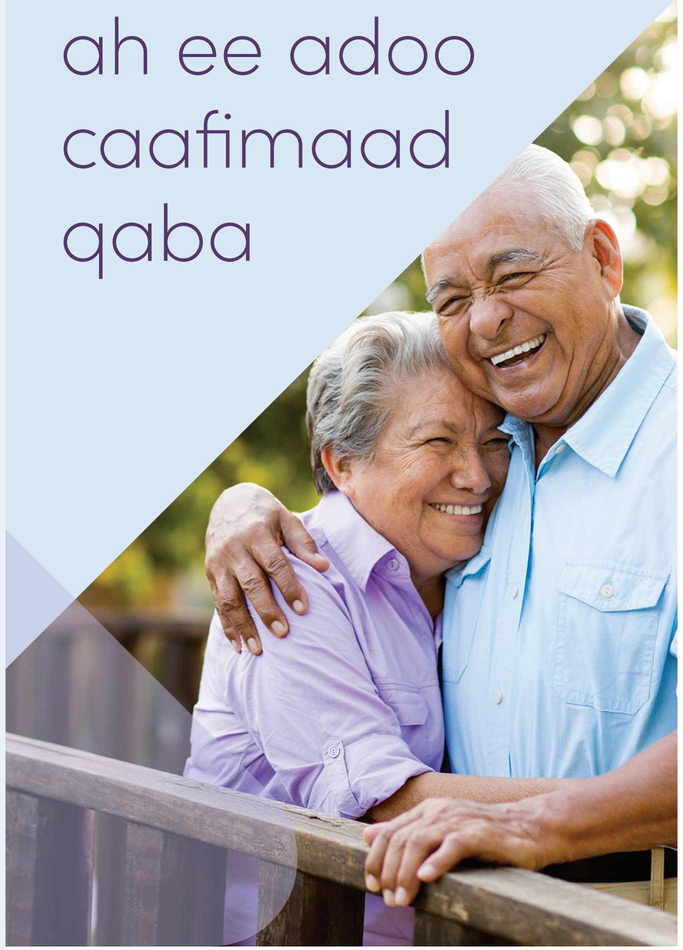
Hagaha ilkaha macmalka ah ee adoo caafimaad qaba



ODS

Ilkahaaga macmalka ah ee cusub

Ilkaha macmalka ah waxay beddelaan ilkahaaga oo waxay hagaajiyaan dhoola cadeyntaada. Dhakhtarkaaga ilkahu waxa uu kaala hadli doonaa wax ku saabsan qorshaha ugu wanaagsan ee daawssayntaada ilkaha macmalka ah Waxaa jira dhowr nooc oo ilkaha macmalka ah oo waayo aragnimadaadu way kala duwanaan kartaa iyaddoo ku salaysan nooca ilkaha macmalka ah ee dhakhtarkaaga ilkahu ku taliyo.

Noocyada ilkaha macmalka ah

- **Beddelka ilkaha macmalka ah:** Qayb cusub oo ilkaha macmalka oo beddesha ilkahaaga macmalka ah ee jira.. Ilkaha macmalka ah waxay dhammaan karaa muddo ka dib oo ciridkaagu wuu soo ururi karaa. Haddii ay tani dhacdo, dhakhtarkaaga ilkaha ayaa kugula talin doona beddelka ilkaha macmalka ah.
- **Ilkaha macmalka Caadiga ah:** Ka dib marka ilkahaaga la saaro waxaad noqon doontaa ilko la'aan ilaa dhakhtarkaaga ilkahu ilko macmal ah adiga kuu sameeyo.. Ilkaha macmalka caadiga ah waxaa loo sameeyaa bukaanada aan ilko lahayn muddo dheer. Sidoo kale waxaa loo sameeyaa bukaanka ilkaha laga saaray dhawaan afkoodiina uu aad u bogsaday.
- **Ilkaha macmalka Degdega ah:** La sameeyay wakhti hore oo la geliyay afkaaga isla markaaba ka dib markii ilkahaaga lagaa saaray. Dhakhtarkaaga ilkahu waxa uu kuu sheegi doonaa inaad daryeesho afkaaga ka dib ilka saaridaada. Waa muhiim in la raaco tilmaamahooda.

Marka uu afkaagu ka bogsado ka saarida, ciridkaaga taageera ilkaha macmalka ah way soo ururi doonaan. Isbeddelada afkaaga waxay sii socon karaa dhowr bilood. Muddada wakhtigan, waa muhiim in la ilaaliyo ballantaada ilkaha.

Xaqiiqooyinka ilkaha macmalka ah

Ilkahaaga macmalka ah ee hoose waxaa meesha ku hayo muruqyada dibnaha, carabka iyo dhabanada sidaa darteed ma dareemi doonaan amni sida ilkahaaga sare ee macmalka ah.

- Caadi ahaan waxay qaadataa 4 ilaa 5 wakhti in ka dheer in si wanaagsan loo isticmaalo ilkaha hoose ee macmalka marka la barbar dhigo ilkaha sare.
- La qabsiga ilkaha macmalka ah waxa uu qaataa wakhti iyo samir. Xusuuso, nudda ciridkaagu way isbeddeshaa, isma beddelo ilkahaaga macmalka ahi. Bukaanada qaarkood waxay u baahan karaan inay sameeyaan dhowr booqashooyinka ilkaha ah ee habbaynta ah.
- Dhimida ama korodhka miisaanku waxay beddeli karaan laekaanshaha ilkahaaga macmalka ah.

Dhakhtarkaaga ilkahu waxa uu caawin karaa ka jawaabida su'aalo kasta oo aad ka qabto oo ku saabsan ilkahaaga macmalka ah. Haddii aad la kulmayso raaxo daro, dhakhtarkaaga ilkahu waxa uu qiimayn karaa ilkahaaga macmalka ah oo waxa uu go'aamiyaa haddii ay u baahdaan inay leekaysiiyaan ama laynka beddelaan.

Bulshadda Ilkaha ODS

odscommunitydental.com

ODS Community Dental waxay u hogaansantaa sharciyada xuquuqda madaniga federaalka ansaxa ah oo uma takoorto qaabka isirka, midabka, asalka qaranka, da'da. Naafanimada, ama sinjiga.
ATENCIÓN: Si habla español, hay disponibles servicios de ayuda con el idioma sin costo alguno para usted. Llame al 1-877-605-3229 (TTY: 711).
注意：如果您說中文，可得到免費語言幫助服務。請致電 1-877-605-3229（啞人專用：711）

Alaabta caymiska gudaha Oregon uu bixiyay ODS Health Plan

34806316 (5/18)

La qabsiga ilkahaaga macmalka ah

Waa muhiim in la ogaado in ciridkaaga iyo lahafa daanku aan loogu talo gelin inay xejiyaan ilko caag ah markaas ilko cusub oo macmalka waxay noqon karaan kuwa aan raaxo lahayn. Way debci kartaa marka muruqyada dhabankaaga iyo carabka ay bartaan in meel lagu hayo. Waxaad dareemi kartaa cuncun yar ama boog iyo candhuuftana way kordhi kartaa. Waxaad qaniini kartaa dhabankaaga ama carabka markaad barato isticmaalka ilkahaaga macmalka ah ee cusub.

Waxay qaadataa ku celcelin iyo samir in wax lagu cuno ilkaha macmalka ah. Ku bilow cuntooyinka jilicsan inaad ku jarto qaybo yaryar. U calaali si aayar ah oo isticmaal labbada dhinac ee afkaaga isku wakhti si aad u ilaaliso ilkaha macmalka inaanay meeshooda ka dhaqaaqaan.. Wax haku qaniinin ilkahaaga hore. Taasi waxay sababi kartaa ilkaha macmalka ah inay janjeedhsamaan oo dabcaan. Markaad la qabsato ilkaha macmalka ah, ku dar noocyada kale ee cuntooyinka ilaa aad ku noqoto cuntadaada caadiga ah.

Fiiro muhiim ah:

Booqashooyinka ilkaha sanadlaha ah aad ayay muhiim u yihiin

Ka dib markaas leekaysiiso xidhashada ilkaha macmalka ah, arag dhakhtarkaaga ilkaha wixii ah baadhida buuxda hal mar sanadkii. Ka dib booqasahdaada ilkaha sanadlaha ah, dhakhtarka ilkahu waxa uu samayn doonaa baadhitaanka kansarka afka ah, baadh nudahaaga oo baadh ilkahaaga macmalka ah.

Ku hadalka ilkaha macmalk ah oo cusub waxay qaadataa wakhti iyo ku celcelin. Sare wax u akhri oo ku celi erayada adag muraayada horteeda. U hadal si aayar ah si aad u caawiso yaraynta, hadalka aan la fahmi karin, aan kala saarayn ama qarada adag. Waxaa dhici karta inaad qaab carab la' u hasho ama aad foodhido "s" taada marka aad marka koowaad isku daydo inad hadasho. Ilkahaaga macmalka ah waxa dhici karta wakhtiyada qaarkood inay meesha ka siibtaan marka aad qososho ama dhoolacaddayso. Meesha dib ugu celi addoo si degen hoos ugu qaniinaya oo u liqaya.

In kastoo ilkahaaga macmalka loo sameeyay inay leekaadaan afkaaga, dhakhtarkaaga ilkahu waxa uu soo jeedin karaa xabagta ilkaha macmalka ah marka aad la qabsato xidhashada. Niyada ku hay in xabagta ilkaha macmalka ah keliya ay tahay ku meel gaadh.

Waxa sax loo qabanayo ka dib meelaynta ilkahaaga macmalka ah

- Cun cuntooyinka caafimaadka leh ee jilicsan sida baradho la burburiyay, maraq, ukun, ama jiista.
- Ka feejignow cuntooyinka kulul. Qaybtan caaga ah ee ilkaha macmalka ah ma oggolaan karto adigu inaad dareento cunto kulul aagaga qaarafkaaga.
- Ku calaali cuntadaada labbada dhinac isku wakhti.
- Ha calaalin xanjo, waxay ku dhegi kartaa ilkahaaga macmalka ah.

Daryeelida ilkahaaga macmalka ah

Ilkaha macmalka ah, sida ilkaha dabiiciga waa in la nadiifiyaa si afkaagu caafimaad qab u ahaado oo urtuna uga xor ahaado Dhakhtarkaaga ilkahu waxa uu kuu sheegi doonaa sida loo daryeelo ilkahaaga macmalka ah. Waxaa halkan ah tilmaamaha qaarkood ee daryeelida ilkaha macmalka ah.

- Burush mari oogooyinka ilkahaaga macmalka ah gudahooda iyo dibada subax iyo habeenkii. Burush mari milanka nadiifiyaha milka qoynta, dareeraha saabuunta ah ama cajiinka gaarka ah ee loogu talo galay ilkaha macmalka ah.
- Iska saar ilkaha macmalka ah habeenka ka hor seexashada. Ilkaha macmalka waa inaan la xidhan marka la hurdo.
- Kaydi ilkahaaga macmalka ah biyo ama milanka qoynta nadiifiyaha ilkaha marka aanad iyaga xidhnayn. Tani waxay caawisaa qaabaynta iyo ka hortagga qalajinta.
- Haku isticmaali biyo kulul ilkahaaga macmalka ah. Way qalooc samaysaa.
- Haku isticmaalin buddada lagu xuqo ilkahaaga macmalka ah. Way saari karaan sheeyada ilkaha macmalka ah ama adkeeyaan oogada.
- Ha isticmaalin nadiifiyaha baalayska ah ama biliijka si aad midabka uga biiso. Tani waxay beddeli kartaa akrilik midabka ciradka leh.
- Haku habbayn ama dib ha u samayn ilkaha macmalka ah laftaadu. Waxaad waxyeelayn kartaa ilkaha macmalka oo waxaad waxyeelaynaysaa afkaaga.

Layn dib ugu samaynta ilkaha macmalka ah

Ilkaha macmalka ah oo dabacsan waxa uu adkeeyaa calaalinta oo waxa uu sababaa cuncun, boogo ama caabuq afkaaga ah. Haddii ilkahaaga macmalka ay debcaan, dhakhtarkaaga ilkahu ha hubiyo. Waxaad u baahan kartaa layn beddel ku meel gaadh ah ama layn beddelka shaybaadhka.

Beddelka laynka ku meel gaadhka ah waxaa lagu sameeyaa xafiiska marka aad sugayso. Caadi ahaan waxaa la sameeyaa muddada wejiga bogsashada. Dhakhtarka ilkahu waxa uu ku daraa shay jilicsan dhanka hoose ee ilkahaaga macmalka ah. Shaygu waxa uu caawiyaa ilaalinta ilkaha macmalka inay xidhmaan oo raaxo lahaadaan. Waa la saaray marka shaybaadhka layn beddelka loo baahdo.

Layn beddelka shaybaadhka waxaa lagu sameeyaa shaybaadhka ilkaha. Waxaad u baahan tahay inaad kaga tagto ilkahaaga macmalka ah ilaa sideed saacadood. Dhakhtarka ilkahu waxa uu ka saaraa beddel layn oo ku meel gaadh ah oo waxa uu ka dhigaa muuqaalka meesha u dhaxaysa ciridkaaga iyo ilkahaaga macmalka ah. Layn bedelida daaimka ah markaa waxaa loo sameeyaa nooc isku mid ah oo shayga laga samayn jiray qayb basali ah oo ilkahaaga macmalka ah. Bedelida laynku ma beddesho sida ilkaha macmalka ah ama wejigaagu u eeg yahay. Bedelida laynku kama dhigo ilkaha macmalka ee hoose inay si giijisan u leekaadaan, laakiin waxay leekaataa nudda si ku dhow oo ka wanaagsan.