

# CLEAN WELL

Si fiican u Nadiifi – KAARKA TUSMADA WAALIDKA

- ★ Si taxadar leh u cadaysashadu waxay caawimaysaa inay ka ilaaliso ilmaha ilkihiisa huurada iyo bololka.
- ★ Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu si fiican u cadayo ilkihiisa ugu yaraan laba jeer maalintii.
- ★ Waalidku waa inay ka caawimaan ilmaha jira (ilaa 7 sanadood) cadayashda.
- ★ Arrinta ugu fiican ilka buraashida waa in ilmuhu yeesho dabeecad joogta ah oo ka soo bilaabata yaraanta.

 **BRUSHBOY™**

# CLEAN WELL

Si fiican u Nadiifi – KAARKA TUSMADA WAALIDKA

## Tusmada sida saxda ah ee loo cadaysto ilkaha

- ★ Mari daawada ilkaha oo aad yar, madaxa jilicsan ee buraashka ilkaha.
- ★ U isticmaal daawada ilkaha oo fluoride-keedu hooseeyo carruurta jirta 2-6 sanadood haddii aan dhakhtar aqoon u lihi ku talin wax sidaas ka duwan.
- ★ Ugu beeg buraashka si xagal ah oo ku beegan laynka ciridka.
- ★ Si tartiiba ugu rug buraashka kuna wareeji ilkaha iyo ciridka.
- ★ Ku celceli dhinaca gudaha iyo dhamaan ilkaha dushooda.
- ★ Qeybta kore ee wax lagu calaanjiyo ama calaliyo, si tartiiba horay iyo gadaal ugu rug.
- ★ Waa in carruurta lagu dhiirigeliyaa inay iska tufaan daawada cadayga marka ay cadaystaan.

