

Muhiim: Fadlan soo celi cadaynta ogolaanshaha saxiixan si aad u adeegsato adeeggaan bilaashka ah.

Sifeynta fluoride ka iyo baaritaannada ilkaha ayaa lagu baxshaa dugsiga cunugaaga.

Baaritaanka ilkaha waa eegista degdega ah oo lagu sameynaayo gudaha afka cunugaaga si loo hubiyo caafimaadka guud ee ilkihiisa. Sifeynta fluoride ku waa dahaar difaac ah oo la marsho ilkaha.

Wixii xog dheeraad ah, fadlan nagasoo wac lambarka **503-521-7166.**

Waxa aad u baahan tahay inaad ogaato:

- Sifeynta fluoride ku waa qaab amaan ah oo dhakhso ah oo looga difaaco ilkaha bololka.
- Sifeynta fluoride ku malahan wa xanuun ah.
- Baaritaannada iyo sifeynta fluoride waxaa sameeya xirfadlayaasha daryeelka Ilkaha.

Ilaali Caafimaadka Ilkaha

- Cadayo oo qashinka ka quf ilkaha maalin kasta.
- Adeegso daawada cadayga fluoride ah oo leh xajmiga galeeyda ama bariiska.
- Dooro cunto fudud oo caafimaad leh sida miraha iyo khudaarta.
- Iskuday inaad biyo caadi ah cabto badalka cabitaanka qasan.
- Ilkaha caafimaadka qaba ee ilmaha ayaa ka hortagaaya dhibaatooyinka ilkaha markuu waynaado.
- U tag dhakhtarka ilkaha ugu yaraan halmar sanadkii.

