

Qajeelfama eegoomsa kan dha'imaf godhamu yali booda

5% sodium fluoride qalama ja'amu ilkaan dha'ima keetirati arrantana dhibamee jirra.

Yaalin kuni dhibdee malee ilkeedhaf jaabina fi ittisa kenna.

Fayda irra achi antu argachudhaaf qajeelfama kana hordofi:

- Yeroo sa'a 4-6 tif ilkan kee hin shuwakatin ykn hin qulqulleysin.
- Yoo dandeesse hanga boru ganamaatti hin shuwakatin ykn hin qulqulleysin
- Guyya arra kanaf nyaata laafaa nyaadhu.
- Guyya arra kanaf wan ho'aa (owwa) fi wan alkol qabu hin dhugin (fkn , dhugatii, wan afaan itti lulluqqatan, kkf)

Daa'imni kee ilkaan isaa irratti qalamni kun itti beekama.

Yeroo shuwakachun ykn qulqulleysun eegalamee booda, guyyalee dhufan keeysatti qalamnin kun ilkaan irraa ni ba'a.