

Ilaali caafimaad qabkaaga Biya badan cab

Jirkaaga 70% ayaa biya ah, biya la'aanta jirkaagu waxay hoos u dhigtaa 13% awooda iyo taxadarka lagu feejignaado. Cabida 6-8 galaas oo biya ah maalintii waxay caawintaa inuu jirkaaga heerkiisa caafimaad wanaagsanaado.

WADNAHA

Biya-yarida jirku saamayn xun ayay ku yeellataa habka haqo ee wadnahaaga.

MASKAXDA

Maskaxdaadu waa biyo 80% waxayna cayaartaa door muhiima inuu jirkaagu wax ka qabto biya-yarida jirka.

AFKA

Haraadku waa qiyaas wanaagsan ee xaallada biya-yarida oo ka jirta jirkaaga. Markaad haraadana jirkaagu wuxuu lumiyey inta u dhaxaysa 2 iyo 5 koob oo biya ah.

ILKOH

Fluoride-ka ku jirta tuubada biyaha waxay u hoos u dhigtaa saamaynta aysiidhka ku jira cuntada iyo biyaha kuwaas oo sababa in ilkuhu xumaadaan.

SANBABADA

Jirkaagu wuxuu lumiyaa biyo maalin walba adiga oo neefsanaya biya u dhigma hal koob oo u baxa neef ahaan.

CALOOSHA

Biyuhu waa qayb muhiim u ah caafimaadka.

KILYAHA

Biyuhu waxay caawimaan in kelyuhu la dagaalamaan waxyaallaha sunta ah, waxay isu dheeli tiraan curiyayaasha dhiiga, macdanta iyo heerka birta ee jirka ku jirta.

MAQAARKA

Biyuhu waxay u shaqeeyaan hab ay ku goynayaan maqaarkaaga waxayna caawimaan in dareeruhu si caadi ah jirka dhexdiisa u socdo.

KAADI HAYSTA

Cabida biya badan waxay caawimaan hoos u dhigida khatarta infakshanka kaadi haysta iyo dhagaxa kelyaha.

DHIIGA

Dhiigaagu 90% waa biyo wuxuuna xambaara oksajiinta iyo nafaqooyinka jirka dhex mushaaxa.

SOMALI