



Mabaki ya chakula kwenye meno

Sababu za kutoboka meno

- Ulaji wa mara kwa mara wa sukari
- Kutokutumia dawa ya msuaki
- Kutopiga msuaki ipasavyo

Vitamu lakini vinadhuru meno



Nifanye nini kuepuka kutoboka meno?

- Kupunguza matumizi ya mara kwa mara ya sukari;
- Kutumia dawa ya msuaki kwa uchache mara mbili kwa siku, asubuhi na usiku kabla ya kulala, kupiga msuaki kabla ya kulala inasisitizwa.

Matibabu ya meno yaliotoboka

Ni vyema kuonana na daktari wa meno kwa ushauri. Matibabu yake yanaweza kuwa:

- Kuziba kwa njia tofauti
- Kung'oa.

USHAURI

- Inashauriwa kila mtu kuonana na daktari wa meno kila baada ya miezo sita kwa ajili ya uchunguzi.
- Tupige msuaki angalau mara mbili kwa siku (asubuhi na usiku kabla ya kulala) au kila baada ya kumaliza kula.



- Tuzingatie namna ya kupiga msuaki
- Tujitahidi kuwasimamia watoto na kuwaelekeza namna ya kupiga msuaki.
- Watoto tuwazoeshe kupiga msuaki kama ilivyoelekezwa hapo juu



Zanzibar Outreach Program Huleta Huduma Kwa Jamii

AFYA YA KINYWA NA MENO



Imetolewa na:

Zanzibar Outreach Program (ZOP)
P.O. BOX 4199
Zanzibar
Tel: 0773047979
Email: zanzibaroutreach@gmail.com

Ofisi zetu zipo:

Chumba Na. 38, Ghorofa ya pili,
Alrahma Hospital
Zanzibar

UTANGULIZI

Matatizo ya afya ya kinywa na meno ni miongoni mwa mamabo yanayoisumbua sana jamii. Wananchi walio wengi hawaoni au hawajui umuhimu wa kuchunguza afya zao za kinywa na meno katika jamii yetu. Kuna aina nyingi nyingi za matatizo ya afya ya kinywa na meno, lakini matatizo ya ufizi na kutoboka kwa meno ndiyo yaliyoenea zaidi katika jamii.

MATATIZO YA UFIZI

Matatizo ya ufizi ni moja kati ya sababu kubwa zinazosababisha upotevu wa meno. Mmoja wetu anaweza kujigundua kuwa ana matatizo ya ufizi kwa dalili zifuatazo:

- Ufizi kutoka damu kirahisi hata kwa kupiga msuaki kikawaida.
- Kulegea kwa meno.
- Kutoka harufu mbaya mdomoni



Yanaonekanaje meno yenye matatizo ya ufizi?

- Ufizi kuwa mwekundu.
- Meno kuwa na ugaga (calculus).
- Meno kuachana (mwanja wa utu uzima)



Yanvyoonekana meno yenye matatizo ya ufizi

Sababu za Matatizo ya Ufizi

Kwa kiasi kikubwa matatizo ya ufizi yanasababishwa na kukosa ufanisi wa kupiga msuaki.

Namna ya Kuepuka Matatizo ya ufizi

Ili kujiepusha na matatizo ya ufizi tunatakiwa tuhakikishe tunapiga msuaki na kuondoka mabaki ya chakula katika vinywa vyetu.



Tuhakikishe msuaki unapita sehemu zote zilizozunguka meno

Matibabu ya Matatizo ya Ufizi

- Tunapogundua kuwa tuna matatizo ya ufizi tunatakiwa kuonana na daktari wa meno kwa ushahuri.
- Mara nyingi ufizi hutibiwa kwa kufanyiwa usafi wa kiitalamu (scaling)

KUTOBOKA KWA MENO

Tunaweza kujigundua kuwa meno yetu yametoboka kwa dalili zifuatazo:



- Kuwa na tundu kwenye jino
- Kupata maumivu tunapokula kitu cha sukari, kimoto au baridi
- Meno kubadilika rangi na kuwa meusi au rangi ya udongo



Yaonekanavyo meno yaliyotoboka bila kutibiwa