

## Lengo la Utunzaji wa Meno kwa Watoto Wachanga/Waliozaliwa

- Kuzuia meno ya mtoto kuoza.
- Kuanza utunzaji wa meno kwa mtoto kwa njia inayomfaa na isiyo na madhara yoyote.
- Kuanzisha mazoea ya kusukutua na kusafisha meno.

## Meno ya Mtoto Kuoza kwa Kutumia Chupa

Meno ya mtoto huoza kutokana na kunywa maziwa, mchanganyiko wa maziwa, juisi, vinywaji baridi au violevu vingine vya sukari kwenye chupa au kikombe cha mtoto kwa muda mrefu.

- Watoto waliooza meno kwa kutumia chupa kawaida hunywa vinywaji hivyo kabla ya kulala au kupumzika, hivyo bakteria hupata fursa ya kukua na kuongezeka karibu na meno.
- Meno ya mtoto kuoza huanza kwa weupe ambao hubadilika na kuwa kahawia kadri meno yanavyozidi kuoza.

## Mambo ya Kuepuka

- Usimbusu mtoto kwenye midomo. Mzazi anaweza kumsambazia mtoto bakteria wa mdomoni wanaosababisha meno kutoboka.
- Usitie mrija wa mtoto mdomoni mwako kisha umpe mtoto. Hii pia inaweza kusambaza bakteria kwenye kinywa cha mtoto.
- Usimpe mtoto maziwa, juisi, au kinywaji kingine chochote baada ya kupiga mswaki au wakati wa kupumzika au kulala, hii inaweza kusababisha meno yake kuoza kwa kutumia chupa.
- Epuka vyakula vya kunata au vya sukari. Vyakula hivi vya kunata au pipi zinaweza kusababisha mashimo kwenye meno. Mashimo huanza kama madoa meupe kwenye jino kisha hubadilika kuwa madoa ya hudhurungi kadri jino linavyozidi kutoboka.



Meno kuanza kuoza



Meno kuoza kiasi



Meno kuoza kabisa

## Njia 5 za Kuzuia Meno ya Mtoto Kuoza

Usitumie vyombo vya mtoto wako wala "usisafishe" mrija wa mtoto kwa kuweka mdomoni mwako. Unaweza kumsambazia bakteria zinazosababisha meno kuoza.	Kula lishe bora kiafya na unywe maji yenye florin.
Kumwona daktari wa meno kwa mara ya kwanza mtoto asiwe amezidi mwaka 1.	Tumia dawa ya meno yenye Floridi meno yakianza kumea. Mtoto akishaweza kupiga mswaki mwenyewe, apige mswaki dakika 2 x mara 2 kwa siku.
Muulize daktari wako wa meno kuhusu kuziba meno kwenye sehemu za kutafunia.	

Marejeleo:

<sup>1</sup> Harris, N., Garcia-Godoy, F. & Nathe, C. (2009). Primary Preventive Dentistry. (7th Edition). New Jersey: Pearson Education.

<sup>2</sup> American Dental Association. (2019). 10 things to know about your tooth's teeth. Retrieved from: <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/kids-quick-tips>

<sup>3</sup> American Dental Association. (2019). Babies and kids. Retrieved from <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>

<sup>4</sup> Food and Drug Administration (FDA) (2018). FDA takes action against the use of OTC benzocaine teething products due to serious safety risk, lack of benefit. Received from <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-takes-action-against-use-otc-benzocaine-teething-products-due-serious-safety-risk-lack-benefit>

# Kutunza Meno ya Watoto Wachanga na Watoto

Kutunza meno ya mtoto wako ni muhimu kwa afya na ukuaji wake kwa ujumla, na utunzaji mzuri wa meno huanza kabla ya meno ya awali kuanza kumea. Kuchukua hatua zinazostahili kwa kumsaidia mtoto wako kutunza meno yake kunasaidia kulinda afya ya meno ya mtoto wako katika siku za baadaye



## Utunzaji wa Mapema wa Meno ya Mtoto

- Ni jukumu la mzazi kuwajibikia usafi wa meno ya mtoto wake kila siku. Wataalamu wanapendekeza kuwa Anastahili kumtembelea daktari wa meno ndani ya mwaka wa kwanza.
- Mamlaka ya Vyakula na Madawa inaonya **KUTOTUMIA** chapa yoyote ya benzocaine au bidhaa za kawaida kama vile: Baby Orajel, Orajel, na Orabase Paste kwa watoto walio na umri wa chini ya miaka 2.
- Baada ya kumlisha mtoto, tumia kitambaa laini kusafisha fizi ambapo meno yatamea baadaye. Hii itamwezesha mtoto kuzoea kusafishwa fizi.



### Brashi ya kidole

- Meno yakianza kumea, unapaswa kusafisha fizi kila siku. Unaweza kutumia brashi ya kidole kufanya hivyo.
- Tahadhari, hupaswi kutumia dawa ya meno yenye floridi kwa watoto wenye umri wa chini ya miaka 3
- Ukimpa mtoto chupa kabla ya kulala, hakikisha ni maji tu. Maziwa na vinywaji vingine vya sukari vikisalia mdomoni vinaweza kusababisha meno kuoza

### Je, mtoto humea meno lini?

Meno ya mtoto yanapoanza kumea, mtoto anaweza kuvimba au kuhisi uchungu kwenye fizi. Kusugua fizi taratibu kwa kitambaa safi, baridi na laini kunaweza kumtuliza mtoto

Chuo cha Marekani cha Madaktari wa Meno ya Watoto kinapendekeza mtoto kumwona daktari wa meno kabla ya kufikisha mwaka moja, au miezi 6 baada ya kuanza kumea meno

Meno yapi humea wakati upi?

## Jinsi ya Kupiga Mswaki kwa Watoto

- Mtoto anapomea meno ya nyuma, anza kutumia brashi laini inayoendana na umri wake.

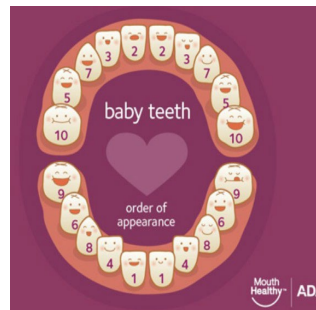


### Ukubwa wa njegere kwa watoto wa umri wa miaka 3 hadi 6

- Piga msaki angalau mara 2 kwa siku, kwa dakika 2.
- Kwa jumla, watoto huwa na meno 20 ya utoto.
- Meno ya utotoni humsaidia kutafuna chakula, kuzungumza, na kuwa na mpangilio mzuri kwa meno yatakayomea akikomaa.
- Unapopiga mswaki, mkao wa mswaki unastahili kuwa digrii 45 kuelekea ufizi na unapaswa kuzungusha au kusogeza mswaki taratibu kwenye tishu za ufizi.
- Piga mswaki pande zote za jino. Hii ni muhimu katika kuondoa uchafu kwenye meno.
- Meno yakianza kugusana, tumia uzi mwembamba kusafisha kila siku.

### Kumuweka mtoto kwenye paja lako kunasaidia, kunamfurahisha na kunamwezesha kujifunza.

- Mweleze unachofanya kisha umwonyeshe ulichotoa kwenye meno yake.
- Hii itamwezesha kuzoea kutulia ili kukaguliwa meno.
- Kumpa mtoto wako saa ashikilie unapopiga mswaki humsaidia kuhisi ameshirikishwa.
- Mruhusu ashikilie mkono wa mswaki huku ukiendelea kusafisha. Hii itamwezesha kuhisi mzunguko wa mswaki.
- Mpe fursa ya kupiga mswaki mdoli ampendaye ili kujifurahisha.



## Jinsi ya Kutoa Uchafu Ukitumia Uzi mwembamba kwa Watoto

- Meno yanapogusana, yanaweza kuwa vigumu kutoa chakula kilichokwama hivyo kutumia uzi mwembamba kutoa uchafu ni sawa na kupiga mswaki.
- Anza kutumia uzi mwembamba unapoona meno yamegusana. Meno yote ya mtoto yanapaswa kuwa yameemea kati ya miaka 2 hadi 3. Chati hapa chini inaonyesha kumea na kung'oka kwa meno.



- Safisha meno taratibu kwa kusogeza juu-chini mithili ya msumeno. Uzi ukipita sehemu ya mgusano (ambapo meno yamegusana) unda umbo la C kwa kukaba jino halafu usogeze uzi juu-chini hadi liwe safi.

- Mshale wa kijani unaonyesha jinsi meno yameshikana kwa ukaribu. Sehemu hii inapaswa kusafishwa kwa uzi kila siku kwa sababu mswaki hauwezi kufikia chakula kilichokwama katikati ya meno.



- Visafishaji-meno vya uzi vinaweza pia kutumiwa na watoto!

Meno ya Juu	Kumea	Kung'oka
Meno ya mbele	Miezi 8-12	Miaka 6-7
Meno ya mbele-kati	Miezi 9-13	Miaka 7-8
Meno ya kati (yenye ncha kali)	Miezi 16-22	Miaka 10-12
Meno ya nyuma-mbele	Miezi 13-19	Miaka 9-11
Meno ya Juu	Miezi 25 – 33	Miaka 10-12
Meno ya Chini	Kumea	Kung'oka
Meno ya nyuma	Miezi 23-31	Miaka 10-12
Meno ya nyuma-mbele	Miezi 14-18	Miaka 9-11
Meno ya kati (yenye ncha kali)	Miezi 17-23	Miaka 9-12
Meno ya mbele-kati	Miezi 10-16	Miaka 7-8
Meno ya mbele	Miezi 6-10	Miaka 6-7