

Kusukutua

Kusukutua husaidia kusafisha chakula na masalio mdomoni.

Kuna njia tofauti za kusukutua mdomo kutegemea hali iliyopo.

1. Kusukutua kwa maji husaidia kuondoa asidi mdomoni. Kusukutua kwa maji kunahimizwa wakati wowote unapokula au kunywa vyakula au vinywaji vyenye asidi.
2. Kusukutua mdomo kwa kiua-viini husaidia kupunguza utando wa bakteria na pia huzuia ufizi kuvimba. Kutumia kiua-viini si mbadala wa kupiga mswaki au kutumia uzi wa kusafisha meno.



Mambo va Kuepuka Unapomtunza Mtoto

- ◆ Usimbusu mtoto kwenye midomo. Kumbusu mtoto midomoni kunaweza kusambaza bakteria, inayosababisha matundu kwenye meno kutoka kwa wazi kwenda kwa mtoto mchanga.
- ◆ Mzazi/Mlezi hapaswi kusafisha mrija wa mtoto kwa kutia mdomoni mwake kisha kumpa mtoto.
- ◆ Usimlaze mtoto akiwa na chupa mdomoni. Hii husaidia kuzuia sukari kusalia kwenye meno na kusababisha
- ◆ Usimpe mtoto vinywaji vilivyo na sukari yenye asidi kama vile vinywaji vya matunda, soda, na juisi ya matunda mchana au usiku kabla ya kulala.

Vidokezo

- Meno ya watoto wako huanza kukua mwezi wa tatu na wa sita ukiwa mjamzito.
- Watoto wachanga wanaonyonya wanaweza pia kutoboka meno. Maziwa ya mama yana sukari na meno ya mtoto yanapaswa kusafishwa kila siku kwa kitambaa safi chenye unyevunyevu.
- Inaweza kuchukua kuanzia dakika 30 hadi 40 kwa mdomo wako kurejea kwenye pH ya kawaida baada kunywa kinywaji chenye asidi nyingi.
- Kuna sukari oevu na sukari zenye kunata. Sukari oevu kama vile soda na juisi ya matunda inapaswa kunywewa kwa mrija ili isiguse meno. Kusuuza mdomo kwa maji baada ya kunywa vinywaji hivi kunaweza kusaidia kusawazisha mdomo. Sukari zenye kunata vile pipi zinaweza kusalia mdomoni kwa muda zaidi kuliko sukari oevu.
- Kutafuna jojo isiyo na sukari ambayo ina xylitol kunaweza kusababisha mate kutiririka baada ya kula na husaidia kuzuia matundu kwa kupunguza utando wa asidi na kuimarisha meno.



Marejeleo:

¹ American Dental Association. (2019). Pregnancy. Retrieved from <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>

² Harris, N., Garcia-Godoy, F. & Nathe, C. (2009). Primary Preventive Dentistry. (7th Edition). New Jersey: Pearson Education.

Utunzaji wa Meno kwa Wajawazito

Kutunza afya yako kwa ujumla ni muhimu sana ukiwa mjamzito. Afya ya meno ni muhimu pia na inaweza kuathiri afya ya mtoto wako tumboni.



VANDERBURGH COUNTY
HEALTH
DEPARTMENT
Prevent. Promote. Protect. Partner.



Vidokezo vya Afya Kuhusu Kutunza Meno Ukiwa Mjamzito

- Ukitapika, sukutua mdomo wako kwa maji ili uondoe asidi hatari inayoweza kuathiri meno yako.
- Fuatilia dalili za maumivu ya meno au kuhisi mwasho ukila au ukitafuna vyakula vya moto au baridi.
- Zungumza na daktari wako kabla ya kutumia dawa yoyote ya maumivu ya meno au kichefuchefu.
- Mwone daktari wa meno mara kwa mara ili usafishwe na ukaguliwe meno.
- Badala ya pipi, kula matunda na mbogamboga.
- Kula lishe bora. Kula vitafunwa kwa kiasi.
- Epuka tumbaku, pombe, na vitu vinavyokudhuru.
- Kumbuka: Piga mswaki, Safisha kwa uzi, Sukutua.

Kuvimba Fizi ukiwa Mjazito

Kawaida, homoni ndizo husababisha ugonjwa huu wa fizi ambao huathiri wanawake wajawazito.

- Wekundu, kuvimba ufizi
- Mwasho kwenye ufizi
- Kutokwa damu kwenye ufizi
- Hupungua baada ya kujifungua



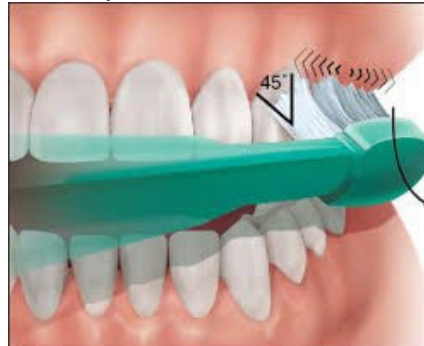
Uwezekano Mkubwa wa Kupata Matatizo ya Meno ukiwa Mjamzito

- Kichefuchefu na kutapika kunaweza kusababisha asidi ya tumboni kusalia kwenye meno na kufanya meno kuchubuka.
- Kunyonya pipi, kula unachotamani na vitafunio vya wanga kunaweza kuongeza hatari ya kupata matundu kwenye meno.
- Kuongezeka kwa kichefuchefu au kutapika kunaweza kuahirisha utunzaji wa mdomo kila siku ukiwa mjazito.

Jinsi ya Kupiga Mswaki

Kupiga mswaki huondoa utando, chakula, na vigae mdomoni. Unapaswa kupiga mswaki mara 2 kwa siku, asubuhi na usiku.

1. Anza na mswaki laini, ncha ya mswaki iwe digrii 45 na tishu ya ufizi.
2. Mswaki usafishe ufizi taratibu kabisa.
3. Kila robo ya mdomo isafishwe kwa sekunde 30, hivyo mdomo wote usafishwe kwa dakika 2.



Jinsi ya Kutoa Uchafu Ukitumia Uzi

Kupiga mswaki kila siku na kutumia visafishaji-meno vilivyo na uzi kunaweza kuondoa utando na vyakula vilivyokwama kati ya meno kuzuia mrundikano wa masalia, kutokwa na damu, na pumzi yenye harufu mbaya.

Kuna njia tofauti za kusafisha meno kwa kutumia mbinu hii, kama vile kutumia uzi nyembamba na visafishaji vilivyo na uzi.



1. Kwa kujua urefu unaohitaji, urefu wa uzi uanzie kidole chako cha kati hadi kwenye kiwiko.
2. Funga uzi kwenye kidole cha kati cha mkono wa kulia na na kidole hicho hicho katika mkono wa kushoto.
3. Safisha meno taratibu kwa kusogeza kama msumeni. Uzi ukipita sehemu ya mgusano (ambapo meno yamegusana) unda umbo la C kwa kukaba jino halafu usogeze uzi juu-chini hadi liwe safi. Rudia pande zote.

