

kukausha) na pia matatizo mengine kama uvimbe, vijipu au kutoka damu kwenye fizi.

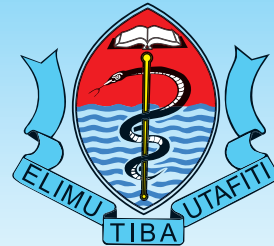
- Mpeleke mtoto kwa daktari wa meno angalau mara moja kwa mwaka na mara unapogundua tatizo lolote kinywani mwake.

Umri wa miaka 6 hadi 12

- Msimamie mtoto kusafisha kinywa na meno mara mbili kwa siku.
- Mtoto ateme dawa itakayobaki ila asisukutue na maji baada ya kupiga mswaki.
- Mjengee mtoto tabia ya kusukutua na maji kila baada ya kula vyakula vyenye sukari kama keki, chokoleti au juisi.
- Chunguza mara kwa mara meno ya mtoto ili kugundua dalili za mwanzo za ugonjwa wa kuoza kwa meno na matatizo mengine kinywani.
- Mpeleke mtoto kwa daktari wa meno angalau mara moja kwa mwaka na mara unapogundua tatizo lolote kinywani mwake.

Umri wa miaka 12 na zaidi

- Mtoto anaweza kuanza kusafisha kinywa na meno bila ya usimamizi.
- Dhibiti ulaji wa vyakula vyenye sukari na zingatia ulaji wa vyakula vinavyojenga afya ya mtoto kama matunda, mboga mboga, karanga, maziwa na samaki.
- Mpeleke mto kwa daktari wa meno angalau mara moja kwa mwaka na mara unapogundua tatizo lolote kinywani mwake.



Muhimbili University of Health
and Allied Sciences (MUHAS)

***Afya ya kinywa na meno kwa
watoto- dondoo kwa wazazi
na walezi.***



Utangulizi

Afya bora ya kinywa na meno kwa mtoto ni muhimu sana na ina uhusiano wa moja kwa moja na afya yake kwa ujumla. Humuepusha mtoto kupata maumivu, uwezekano wa uambukizo, kumfanya aweze kutafuna vizuri ili kupata virutubisho muhimu kwa ajili ya kujenga kinga dhidi ya magonjwa, na kusaidia ukuaji. Afya nzuri ya kinywa na meno pia itamfanya mtoto aweze kuhudhuria masomo ipasavyo na hivyo kupata matokeo mazuri.

Umuhimu wa meno ya utoto

Wazazi/walezi wengi hujiuliza kwanini wahangaikie kutunza meno ya utoto ambayo yanatarajiwa kung'oka na kuota ya ukubwa. Meno ya utoto ni muhimu kutokana na sababu zifuatazo:

- Humsadia mtoto kutafuna na hivyo kumwezesha kupata virutubisho muhimu
- Hutunza nafasi kwa ajili ya meno ya ukubwa na hivyo
- Hali ya afya ya meno ya utoto huathiri hali ya afya ya meno ya ukubwani
- Husadia uumbaji wa maneno (kuongea)

Kama mzazi / mlezi unatakiwa kuwa mstari wa mbele kutunza meno ya mtoto wako kwani, watoto hupenda kujifunza kutokana na mfano wa wazazi. Zifuatazo ni dondoo muhimu kwa wazazi/walezi kwa ajili ya kutunza afya bora ya mtoto:

Umri wa kuzaliwa mpaka miezi 6

- Mnyonyeshe mtoto maziwa ya mama pekee hadi umri wa miezi sita.
- Maziwa ya mama ni muhimu sana kwa ukuaji na kinga dhidi ya magonjwa.

Umri wa miezi 7 hadi miezi 18

- Usimlaze mtoto akiwa na chuchu ya maziwa au chuchu ya mama mdomoni ili kuzuia ugonjwa wa kuoza kwa meno (rampant caries)
- Mpatie mtoto maji badala ya juisi akiwa na kiu.
- Iwapo utampa mtoto juisi ya boksi unashauriwa kuongeza kiwango cha maji sawa na kile cha juisi ili kupunguza kiasi cha sukari kilichomo ndani ya juisi.
- Ukitengeneza juisi nyumbani kwa ajili ya mtoto, jiepuche kuiongezea sukari.
- Jino la kwanza litakapoota, anza kusafisha kinywa cha mtoto kutumia kitambaa laini kilicholoweshwa kwenye maji safi au mswaki laini bila dawa.
- Panga miadi ya kwanza ya kumwona daktari wa meno (first appointment) wakati mwanao hana maumivu au shida yoyote ili kujenga mahusiano mazuri kati ya mtoto na daktari

Umri wa miezi 18 hadi miaka 6

- Dhibiti ulaji wa vyakula vyenye sukari na zingatia ulaji wa vyakula vinavyojenga afya ya mtoto kama matunda, mboga mboga, karanga, maziwa na samaki.
- Safisha meno ya mtoto kutumia maji safi na mswaki laini na dawa ya meno (zingatia kiwango cha dawa: kiasi cha mbegu ya kunde) asubuhi na jioni kila siku.
- Mtoto asukutue mdomoni ili kupunguza kiwango cha dawa itakayobaki.
- Chunguza mara kwa mara meno ya mtoto ili kugundua dalili za mwanzo za ugonjwa wa kuoza kwa meno (rangi kuwa nyeupe au kahawia zaidi katika eneo husika baada ya