



Kisukari na afya yako ya kinywa

Karatasi hii inaelezea jinsi ugonjwa wa kisukari unavyoweza kuathiri afya yako ya kinywa na jinsi ya kudumisha afya nzuri ya kinywa kunaweza kuathiri vyema ugonjwa wako wa kisukari.

Je, kisukari kinaathiri vipi afya yangu ya kinywa?

Mtu aliye na ugonjwa wa kisukari usiodhibitiwa ana uwezekano mara mbili wa kupata ugonjwa wa fizi ikilinganishwa na mtu aliye na ugonjwa wa kisukari uliodhibitiwa.

Ugonjwa wa fizi hauathiri ufizi tu, bali pia mifupa inayosaidia meno. Ugonjwa wa fizi ambao haujatibiwa unaweza kusababisha upotezaji wa meno. Kwa habari zaidi kuhusu ugonjwa wa fizi, muulize daktari wako wa meno.

Je, afya ya kinywa inaathirije kisukari changu?

Ugonjwa wa gamu ni ugonjwa wa kuvimba unaotokana na uwepo wa mgando ya meno katika kinywa. Maambukizi ya muda mrefu, kama vile ugonjwa wa fizi ambao haujatibiwa, inaweza kuifanya iwe ngumu kudhibiti viwango vya sukari.

Nifanye nini ili kupunguza hatari ya ugonjwa wa fizi?

- Piga mswaki kwa mswaki laini mara mbili kila siku ili kuondoa mgando kwenye meno na ufizi.
- Safisha kati ya meno yako kila siku na uzi au brashi ya kati ya meno.
- Meno ya bandia yanapaswa kusafishwa kila siku ili kuondoa mgando.
- Acha kuvuta sigara ili kuboresha afya yako ya meno na ya ujumla.
- Tembelea daktari wako wa meno mara kwa mara. Inashauriwa mtu mwenye kisukari afanyiwe uchunguzi wa meno kila baada ya miezi sita.
- Utandu (tartar) uliojengeka lazima usafishwe kitaalamu kutoka kwenye meno yako mara kwa mara.

Magonjwa mengine ya kinywa yanayohusiana na ugonjwa wa kisukari

- *Kuoza kwa meno:* Ugonjwa wa kisukari hubadilisha mate kwenye kinywa chako. Viwango vya juu vya sukari (sukari) viko kwenye mate ambayo huzunguka meno. Kuoza kwa meno hutokea wakati bakteria katika mapigo ya meno hubadilisha sukari na wanga iliyosafishwa kuwa asidi. Kwa hiyo, kiwango kikubwa cha glukosi (sukari) kwenye mate huweka meno kwenye hatari kubwa ya kuoza. Kwa habari zaidi kuhusu kuoza kwa meno, muulize daktari wako wa meno.
- *Kinywa kikavu:* Xerostomia (kinywa kikavu) ni shida ya mdomo ya ugonjwa wa kisukari. Sababu ya hii haijulikani lakini inaweza kuhusishwa na polyuria (uzalishaji wa kiasi kikubwa cha mkojo usio wa kawaida) au mabadiliko katika tezi za mate. Kuwa na kinywa kikavu kunaweza kuongeza hatari yako ya kuoza kwa meno na ugonjwa wa fizi. Daktari wako wa meno anaweza kukupa habari zaidi na ushauri ikiwa unasumbuliwa na kinywa kikavu.



- *Maambukizi ya mdomo:* Kisukari na kinywa kikavu huongeza hatari ya maambukizo ya mdomo kama vile kuwashwa. Uponyaji wa jeraha baada ya kuondolewa au upasuaji wa mdomo pia inaweza kuchukua muda mrefu.

Je, nimwambie daktari wangu wa meno kuhusu ugonjwa wangu wa kisukari?

Kujadili ugonjwa wako wa kisukari na daktari wako wa meno kutawasaidia kuweka pamoja mpango wa afya ya kinywa ili kukusaidia kuweka kinywa chenye afya.

Ikiwa daktari wako wa meno anafahamu hali yako ya kisukari, miadi inaweza kufanywa kwa nyakati ambazo kiwango chako cha insulini kiko thabiti zaidi (yaani asubuhi).

Kumbuka

- Ugonjwa wako wa fizi ukidhibitiwa kiwango chako cha sukari kwenye damu kinaweza kuwa rahisi kudhibiti.
- Ikiwa ugonjwa wako wa kisukari utadhibitiwa, utakuwa na matatizo machache au madogo sana ya afya ya kinywa kuliko ikiwa ugonjwa wako wa kisukari haukudhibitiwa.

Kwa taarifa zaidi

- Wasiliana na daktari wako wa meno
- Tembelea www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Piga simu 13 AFYA (13 43 25 84) kwa ushauri wa siri wa afya saa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki.
- Tuma barua pepe oral_health@health.qld.gov.au