

# Kinywa kikavu

*Karatasi hii ya ukweli inaelezea ni kitu gani husababisha kinywa kuwa kikavu na nini unapaswa kufanya juu yake.*

## Kuwa na kinywa kikavu

Kinywa kikavu hutokana na kupungua kwa mtiririko wa mate au kushuka kwa kiasi cha mate yanayozalishwa. Mara nyingi hukua hatua kwa hatua na inaweza kutoka hali ndogo hadi kubwa.

Ikiwa una mdomo mkavu, unaweza kupata dalili zifuatazo:

- Maumivu ya kooni
- Ujumbe wa kumeza
- Pumzi mbaya
- Kiu
- Vifungu vya pua kavu
- Kujisikia kukauka, kutinga au kukwaruzika kwenye ulimi au mdomo
- Uchakacho au matatizo ya kuongea
- Kupondeka kwa mdomo
- Mate manene yenye ugumu
- Kukauka midomo au vidonda na kupasuliwa ngozi katika pembe za mdomo

## Je, kwa nini mate ni muhimu sana?

Mate ni kinga ya asili ya mwili dhidi ya kuoza kwa jino. Mate huosha uchafu wa chakula kutoka kwenye meno, huondoa asidi hatari inayozalishwa na jalada, vyakula na vinywaji, hulinda tishu laini za mdomo na kuzuia maambukizi ya vimelea. Mate husaidia kulinda meno kwa kufanya kazi kama hifadhi ya madini kama fluoride, kalsiamu na phosphate, ambayo husaidia kuimarisha rangi ya jino.

Bila mate ya kutosha meno yako yako katika hatari ya kuoza kwa kina.

## Je, ni kitu gani husababisha kinywa kuwa kikavu?

Mtiririko wa Saliva unaweza kupungua jinsi umri unavyosogea. Kinywa kikavu pia kinaweza kusababishwa na hali kama vile ugonjwa wa Sjögren, lupus, ugonjwa wa kisukari, ugonjwa wa Alzheimer na kiharusi, na dawa kama vile madawa ya unyogovu, kukusa histamini, dawa za kuondoa mshindo, dawa za shinikizo la damu, dawa za maumivu na ongezeko la mkojo. Tiba ya kemikali na radiotherapy (hasa mionzi kwa kichwa na shingo) pia inaweza kusababisha kinywa kikavu.

Yafuatayo yanaweza pia kuchangia katika kuwa na kinywa kikavu:

- Kuvuta sigara, kuvuta mvuke au matumizi ya sigara
- kunywa pombe
- kukoroma
- kupumua kupitia kinywa chako
- kunywa vinywaji vya juu katika kafeini



- unyogovu
- mkazo / au
- upungufu wa maji mwilini (kwa mfano kutokana na homa, kutapika, kuhara, mchezo au ulaji wa maji usiotosheleza).

### Je, nifanye nini?

Daktari wako au daktari wa meno ataweza kutambua na kutibu sababu ya kinywa chako kuwa kikavu. Inaweza tu kuwa suala la kupunguza ulaji wako wa vinywaji vyenye kafeini na kuongeza unywaji wako wa maji. Ili kusaidia kulinda dhidi ya kuoza na mmomonyoko wa udongo, daktari wa meno anaweza pia kupendekeza matumizi ya safisha mdomo wa fluoride, geli au dawa za meno na viwango vya juu vya fluoride.

Ili kupunguza usumbufu wa kinywa kikavu:

- Tumia maji ya mara kwa mara
- tafuna fizi isiyo na sukari ili kuongeza mtiririko wa mate
- tumia 'saliva mbadala' (inapatikana kutoka kwa maduka mengi ya dawa)
- Tumia chupa ndogo ya dawa (atomiser) kunyunyizia maji mdomoni kwa vipindi vya mara kwa mara.

Unaweza pia kujaribu vidokezo vifuatavyo:

- Usitumie pipi au vinywaji vyenye sukari ili kupunguza hisia za mdomo kavu. Tabia hizi zinaweza kusababisha kuoza kwa jino haraka sana.
- Safisha meno na mswaki laini na dawa ya meno ya chini, ya chini ya fluoride, na floss mara kwa mara.
- Usivute mvuke au kutumia sigara za mtandaoni.
- Punguza matumizi ya pombe.
- Punguza matumizi ya vinywaji kama chai, kahawa, vinywaji laini na vinywaji vya nishati ambavyo ni vya juu katika kafeini.
- Tumia gravi na mchuzi kufanya chakula kuwa laini na rahisi kutafuna na kumeza.
- Tumia zeri ya mdomo ili kutuliza na kulinda midomo kavu.
- Epuka safisha ya mdomo iliyo na pombe au peroksidi.



## Kumbuka

Kinywa kikavu kinaweza kudhoofisha kwa haraka afya ya kinywa. Wasiliana na daktari wa meno kwa ushauri.

### Kwa taarifa zaidi

- Wasiliana na daktari wako wa meno
- Tembelea [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- Piga simu 13 AFYA (13 43 25 84) kwa ushauri wa siri wa afya masaa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki
- Barua pepe [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.