



Dharura za meno

Karatasi hii ya ukweli inaelezea nini cha kufanya wakati dharura ya meno ikitokea.

Dharura za meno ni pamoja na:

- Maumivu ya meno
- Chipsi, kuvunjika na nyufa
- Jipu na uvimbe
- Maumivu ya taya
- Jino lililotolewa nje
- Midomo au mashuvu yaliyoliwa au kupigwa
- Majeraha ya tishu laini na damu

Maumivu ya meno

- Kwanza suuza kinywa na maji ya joto ili kuondoa uchafu.
- Ikiwa uvimbe upo, weka mubano baridi nje ya shavu (usitumie joto).
- Chukua paracetamol badala ya aspirini, kwani aspirini inapunguza damu.
- Usiweke aspirini kwenye goma au jino lenye maumivu. Hii husababisha tishu laini kuchoma.
- Tafuta matibabu ya meno haraka iwezekanavyo.

Jino lililotolewa

Ikiwa jino la kudumu linatolewa, linaweza kuokowa lakini hatua za haraka zinahitajika. Fuata hatua hizi:

- Kaa kwa utulivu na tafuta jino.
- Shikilia juu ya jino tu (juu). Kamwe usishike jino kwa mizizi yake.
- Usipige, kusonga au kuondoe vipande vyovyote vya tishu kutoka kwa jino.
- Hakikisha jino ni safi. Ikiwa jino ni chafu, suuza katika maziwa au kwa muda mfupi sana katika maji. Vinginevyo, mwenye jina anaweza kunyonya jino kwa upole ingawa hii haipendekezwi kwa watoto wadogo au watu wazima ambao hawana fahamu, katika mshtuko au hawana utulivu wa kutosha na kutokuonyesha ushirikiano.
- Mara moja panda tena jino kwenye soketi na ushikilia jino mahali pake.
- Ikiwa haiwezi kupanda tena jino, uweke unyevu kwa kuiingiza kwenye maziwa (sio maji), kuifunga kwenye kifuniko cha plastiki, au kuiweka kwenye kinywa cha mwenye jino karibu na shavu (ikiwa mwenye jino anaweza).
- Usiruhusu jino kukauka.
- Tafuta matibabu ya meno ya haraka (wakati ni muhimu).



Ikiwa meno ya mtoto yameondolewa, usijaribu kuyabadilisha. Kuweka tena jino la mtoto lililotolewa kunaweza kusababisha uharibifu kwa jino la watu wazima linaloendelea. Tafuta matibabu ya haraka ya meno ili maumivu yoyote kwenye mdomo na fizi na maumivu yanayohusiana yaweze kusimamiwa.

Chipsi, vivunjiko na nyufa

Ikiwa jino limemenyeka, kuvunjika au kusagika tafuta matibabu ya meno haraka iwezekanavyo.

Ikiwa kumenyeka au kuvunjika ni kudogo tu na hakuna maumivu laini ya tishu na hakuna maumivu, usiogope. Tafuta matibabu ya meno. Ikiwa uharibifu wa jino ni mpana zaidi, tafuta ishara yoyote ya 'pinkii' kwani hii inaonyesha neva imefunuliwa. Ikiwa neva imefunuliwa, tafuta matibabu ya meno haraka. Kuchelewesha matibabu kunaweza kumaanisha kuwa jino halitawezi kuokolewa.

Midomo au mashuvu yaliyoliwa au kupigwa

Mdomo au usoni unaweza kupigwa wakati wa kula, kutokana na kuanguka au baada ya uchunguzi wa ndani. Ikiwa mdomo wenye ganzi au usoni uliochea kinyonyushwa, kupigwa au kufutwa, inaweza kuharibiwa bila mgonjwa kuitambua. Eneo lililojitwa mara nyingi linaonekana kama kuchoma kubaya kwa kemikali na inaweza kutambuliwa vibaya kama hivyo. Wakati wa kujisikia kurudi kwenye eneo hilo, inaweza kuwa maumivu sana. Uvimbe na maambukizi pia yanaweza kutokea. Tibu mdomo au usoni uliopigwa kwa usafisha kinywa cha maji chumvi ili kukuza uponyaji (kijiko cha nusu cha chumvi ya meza kwa kikombe cha maji ya joto). Tafuta matibabu kutoka kwa daktari wa meno ikiwa maambukizi hutokea.

Jipu na uvimbe

Viwango vya meno ni uvimbe uliojazwa na nyuma unaosababishwa na maambukizi ndani ya jino, maambukizi ya goma (kawaida kwa periodontitis) na/au majeraha kwenye jino. Majipu mara nyingi huumiza, lakini sio kila wakati. Vipande vya meno vinaweza kusababisha uvimbe wa uso na/au tezi za limfu zilizopan Katika hali nadra, vidonge vya meno vinaweza kusababisha maambukizi yaliyoenea zaidi na inaweza kutishia maisha. Kwa majipu ya meno:

- Kudhibiti maumivu ya wastani na dawa za maumivu zinazopatikana na Chukua hii kwa njia ya kawaida na usitumie dawa kwa jipu lenyewe.
- Tumia vipande vya baridi kusaidia kudhibiti uvimbe.
- Mtaalamu wa meno au daktari anaweza kuagiza antibiotiki ili kupunguza maambukizi, hata hivyo, antibiotiki hazitaondoa chanzo cha maambukizi.
- Tafuta matibabu ya haraka ya meno. Ugonjwa haitajiponya, na antibiotiki hazitarekebisha tatizo hilo.
- Matibabu ya haraka na daktari wa meno au daktari yanahitajika kwa uvimbe wa uso.

Majeraha ya tishu laini na damu

Majeraha na damu kwenye mdomo, shavu au gumu yanapaswa kutibiwa kama ifuatavyo:

- Tumia bendi safi au kitambaa kilichokunjwa kwenye jeraha na utumie shinikizo thabiti.
- Keti chini na kudumisha shinikizo kwa angalau dakika kumi. Usilale chini kwa kunyoka.



- Ikiwa damu haiwezi kudhibitiwa, tafuta matibabu ya haraka.
- Tumia mchanganyiko baridi ili kupunguza uvimbe na maumivu.
- Tafuta ushauri wa meno au matibabu.
- Tumia vinywa vya joto na chumvi hadi jeraha limepona ili kupunguza hatari ya maambukizi (kijiko cha nusu cha chumvi ya meza kwa kikombe cha maji ya joto).

Maumivu ya taya

Ikiwa una shida ya kula au kufungua kinywa chako kwa sababu ya maumivu ya fizi, au unapata maumivu ya fizi wakati wa kuamka, tafuta matibabu au matibabu ya meno. Ni muhimu kwa mtaalamu wa meno au daktari kutambua chanzo cha maumivu ya fizi.

Ili kupunguza maumivu ya fizi kwa muda mfupi, tumia mchanganyiko baridi au chukua dawa za kupambana.

Kwa habari zaidi

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