



Kuoza kwa meno

Karatasi hii inaelezea kuoza kwa meno na sababu zake. Pia hutoa vidokezo juu ya jinsi ya kupunguza hatari ya kuoza kwa meno kwa watu wazima na watoto wachanga.

Je, kuoza kwa meno ni nini?

Kuoza kwa meno, pia hujulikana kama kutoboka, kunaweza kusababisha mashimo au uharibifu wa meno. Dalili ya kwanza ya kuoza kwa meno inaweza kuwa 'madoa meupe' kwenye meno, kwa kawaida karibu na ufizi. Katika hatua hii ya awali, bado inawezekana kutengeneza uharibifu kwa njia ya usafi wa mdomo mzuri na matumizi ya bidhaa za fluoride. Ikiwa haitatibiwa, doa nyeupe inaweza kuwa shimo (cavity) ambayo inahitaji matibabu na daktari wa meno.

Je, ni nini husababisha kuoza kwa meno?

Kuoza kwa meno kunaweza kutokea wakati bakteria kwenye uvundo wa meno inabadilisha sukari tunayokula kuwa asidi. Asidi hii hushambulia uso wa jino (yaani enamel ya jino) na kusababisha madini kutoka kwenye uso kupotea (demineralisation).

Mwili hujaribu kupona kiasili kutokana na 'demineralisation' hii kwa kunyonya madini yaliyopotea kwenye mate ya mdomo. Hali fulani na mambo yanayotokea mdomoni yanaweza kusaidia madini haya yaliyopotea kufyonzwa tena kwenye enameli (remineralisation). 'Shambulio hili na kupona' hutokea kila wakati unapokula au kunywa.

Kuoza kwa meno kutakua kwa muda, ikiwa 'shambulio' litazidi 'kupona'.

Mambo yanayochangia kuoza kwa meno

- Kula na kunywa mara kwa mara vyakula na vinywaji vyenye sukari kunaweza kusababisha kuoza kwa meno.
- Kiwango duni cha floridi kwenye mate yetu kinaweza kuchangia kuoza kwa meno. Kunywa maji yenye floridi inaweza kusaidia kulinda dhidi ya kuoza. Floridi katika mate hufungamana na madini ambayo yamepotea kutoka kwa jino na husaidia kurejesha madini. Kunywa maji yenye floridi hutoa chanzo cha floridi daima kwenye mate. Kwa vile watu wengi hupiga mswaki mara mbili tu kwa siku, dawa ya meno yenye floridi haitoi chanzo cha floridi kinywani.
- Kinywa kikavu huongeza hatari ya kuoza kwa meno. Mate husaidia kulinda meno kwa kufanya kazi kama hifadhi ya floridi na pia kwa kupunguza asidi.

Je, nifanye nini ili kupunguza hatari ya kuoza kwa meno?

- Fuata Miongozo ya Lishe ya Australia na ufurahie lishe bora.
- Punguza vyakula na vinywaji vyenye sukari na tindikali.
- Chagua vitafunio vyenye afya kama matunda, jibini na mboga.
- Piga mswaki na kando ya ufizi mara mbili kwa siku kwa mswaki laini na dawa ya meno yenye floridi. Tema dawa ya meno iliyozidi baada ya kupiga mswaki lakini usioshe mdomo.



- Kunywa maji mengi ya bomba.
- Tafuna gami isiyo na sukari ili kuongeza mate.
- Muulize daktari wako wa meno ni mara ngapi unahitaji kutembelea kufanya uchunguzi.

Watoto wachanga na kuoza kwa meno

Bakteria zinazosababisha kuoza hazipo kwenye vinywa vya watoto wachanga. Bakteria inaweza kupitishwa kwa mtoto kutoka kwa mzazi au mlezi.

Ni muhimu kwamba wazazi na wengine wa karibu na mtoto wasimfunulie mtoto kwenye bakteria. Njia bora za kuhakikisha hili halifanyiki ni wazazi na walezi kuwa na midomo yenye afya wao wenyewe na kila mwanafamilia awe na mswaki wake.

Meno ya watoto kawaida hutoka kati ya miezi sita na miaka miwili. Watoto wachanga wanaweza kuwa katika hatari ya kuoza mara tu meno yao ya mtoto yanapotokea. Kuoza kwa meno kwa watoto wachanga wakati mwingine hujulikana kama 'kutoka meno kwa utotoni' au 'kuoza kwa chupa ya mtoto'.

Kumlisha mtoto kwa chupa zenye vinywaji vitamu kama vile maji ya matunda, vinywaji baridi, au kumpa dagaa ambazo zimetumbukizwa katika ladha tamu kama vile asali, jamu au sharubati kunaweza kusababisha ugonjwa wa utotoni.

Ili kuepuka kuoza meno utotoni, fuata vidokezo hivi:

- Maziwa ya mama ni bora kwa watoto na hayaongezi hatari ya kuoza kwa meno.
- Ikiwa unatumia chupa kwa mtoto chini ya umri wa miezi 12, weka maziwa ya mama tu, mchanganyiko au maji ndani yake.
- Anzisha kikombe cha kulisha watoto wachanga katika umri wa karibu miezi sita.
- Acha kutumia chupa karibu na umri wa miezi 12.
- Zuia kunyonya kwa kustarehesha kwa kuchukua chupa mara tu mtoto anapomaliza kunywa na usimlaze mtoto na chupa.
- Kamwe usiweke chochote kwenye dami ya mtoto ili kuonja.
- Mara tu meno ya mtoto wako yanapotokea, yasafishe mara mbili kwa siku kwa mswaki mdogo laini. Anzisha dawa ya meno ya watoto yenye floridi pindi wanapokuwa na umri wa miezi 18.
- Watoto wanapaswa kupimwa kabla ya umri wa miaka 2.



Kumbuka

Kuoza kwa meno ni ugonjwa unaozuilika, kwa watoto na watu wazima.

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

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.