

Kuvaa meno

Karatasi hii ya ukweli hutambua aina za jinsi ya kuvaa meno na inaelezea sababu za mwonyoko wa meno na jinsi unavyoweza kupunguza hatari hiyo.

Je, kuvaa meno ni nini?

Kuvaa jino ni upotezaji usiotarajiwa ya muundo wa jino. Matokeo ya kupoteza muundo kusikotarajiwa ni kubaya, huharibu kazi ya meno na mara nyingi huleta uchungu. Uharibifu pia unaweza kuwa wa gharama kubwa na ngumu kukarabati.

Kuna aina tatu za kuvaa meno: kuvunja, utoaji na mwonyoko. Aina tofauti za kuvaa meno mara nyingi hutokea pamoja. Hii inaweza kufanya iwe vigumu kutambua aina ya kuvaa meno kulikopo.

- *Kuvunja:* Kuvaa kwa kimwili wa muundo wa jino unaosababishwa na kitu kingine isipokuwa mawasiliano ya jino kwa jino (k.m. kusafisha meno isiyo na bidii au isiyo sahihi, kuvunja mdomo au matumizi ya mara kwa mara ya kitambo cha meno).
- *Utoaji:* Kupoteza muundo wa meno kutokana na mawasiliano ya jino hadi jino, kama vile kusaga meno.
- *Mwonyoko wa meno:* Kufuta kwa enamel ya meno kwa sababu ya uwepo wa asidi kinywa.

Je, mwonyoko wa meno unaonekana namna gani?

Ishara za kwanza za mwonyoko wa meno ni pamoja na:

- muonekano wa manjano kwa meno (kutokana na tishu za rangi nyeusi zinazoonyeshwa kupitia enamel ya meno nyembamba)
- meno yanaonekana kuwa yenye kuchanga na laini (kwa sababu ya uso wa jino unaovaliwa)
- meno yanaonekana kuwa mafupi
- majazo yaliyokaa juu kuliko uso wa jino unaozunguka
- nyuso za meno zinazoonyesha makanda laini, yenye nguvu, na/au
- meno nyeti.

Je, ni nini husababisha mwonyoko wa meno?

Sababu ya mwonyoko wa meno ni shambulio la asidi.

Vinywaji vingi pamoja na vinywaji laini, vinywaji vya nishati, vinywaji vya michezo, pombe na juisi ya matunda zina asidi. Vinywaji vingi hivi pia vina kiasi cha juu cha sukari ambayo yanaweza kusababisha meno kupotoka.

Lishe yenye chakula cha asidi na vinywaji kunaweza kusababisha kuvaa meno. Kadiri pH ya bidhaa ni chini, ndivyo inavyokuwa asidi zaidi. Chakula au kinywaji chochote chenye pH chini ya tano kunaweza kusababisha kuvaa meno na unyeti wa meno.



PH ya vyakula na vinywaji vingine vya kawaida vinaonyeshwa hapa chini:

Maziwa	pH 6.9	
Maziwa yenye ladha	pH 6.7	
Maji ya bomba	pH 6.0	
Jibini ya Cheddar	pH 5.9	
Kahawa	pH 5.0	
Bia	pH 4.5	
Juisi ya machungwa	pH 3.5	
Juisi ya tufaha	pH 3.4	
Zabibu	pH 3.3	
Kachumbari	pH 3.2	
Vinywaji vya michezo vya kuongeza nguvu		pH 3.0
Kinywaji laini cha kawaida	pH 2.7	
Cola	pH 2.5	
Mvinyo mwekundu	pH 2.5	
Juisi ya limao	pH 2.2	
Siki	pH 2.0	

Sababu nyingine zinazochangia mwonyoko ni pamoja na:

- kinywa kikavu, ambacho huongeza hatari ya uharibifu kutokana na shambulio la asidi, na/au
- asidi ya tumbo inakuja kuwasiliana na meno kutokana na kutapika kutoka kwa hali kama vile bulimia, ugonjwa wa asubuhi na reflux ya tumbo.

Je, nifanye nini ili kupunguza hatari ya mwonyoko wa meno?

- Kula lishe yenye usawa vizuri, na punguze kiasi cha vyakula na vinywaji vya asidi na sukari. Jaribu kupunguza vitafunio.
- Kula vyakula vinavyofanya kazi kama kifaa kwa kuzuia pH ya tumi haraka zaidi (mfano bidhaa za maziwa zina protini inayoitwa casein ambayo inalinda meno kutoka asidi).
- Epuka kushikilia au 'kuwasilisha' vinywaji vya asidi karibu na kinywa kwani hii inaongeza uwezekano wa kupotoka kwa meno na kuvaa meno.
- Wakati wa kunywa, tumia majani wakati wowote iwezekanavyo kwani hii inapunguza kufichuliwa kwa kinywaji kwenye meno yako.
- Tema gami ya bila sukari ili kuchochea mtiririko wa tumi na kuosha asidi.
- Kunywa maji mengi ya bomba siku nzima, haswa ikiwa unafanya mazoezi.
- Epuka vinywaji vya kafeini, kwani kafeini husababisha upungufu wa maji
- Usisafishe mara moja baada ya kula au kunywa vyakula au vinywaji vyenye asidi au sukari kwani enamel ya meno itabainishwa na inaweza 'kufutwa'.



Kumbuka

Kudumisha viwango vya maji vya mwili wako kwa kunywa maji mara kwa mara ni njia bora ya kuzuia kinywa kikavu, kuzuia kiu na kulinda meno kutoka kwa mwonyoko wa meno. Kwa ulinzi ulioongezwa kunywa maji ya bomba yenye fluori ikiwa inapatikana.

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 pe_oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.