



## Ugonjwa wa fizi

*Karatasi hii inaelezea aina mbili za kawaida za ugonjwa wa fizi: gingivitis na periodontitis.*

### Je, gingivitis ni nini?

Gingivitis ni uvimbe unaoathiri ufizi pekee. Mvundo husababisha ufizi kuwa mwekundu, kuvimba na kuwa laini. Fizi kuvuja damu kwa urahisi unapopiga mswaki.

Gingivitis inaweza kubadilishwa, hata hivyo, ikiwa haijatibiwa, inaweza kusababisha hali mbaya zaidi inayoitwa periodontitis.

### Je, periodontitis ni nini?

Periodontitis ni aina kali na isiyoweza kurekebisha ya ugonjwa wa fizi. Periodontitis husababisha kuvimba kwa ufizi na kuathiri mfupa unaoshikilia meno. Periodontitis kawaida huendelea polepole na mara nyingi haina maumivu.

Ikiachwa bila kutibiwa, periodontitis inaweza kuharibu kiambatisho kinachoshikilia jino kwenye mfupa na kuacha nafasi au 'mfukoni' ambapo bakteria zaidi wanaweza kukusanyika na kusababisha tatizo la kudumu. kupoteza mfupa. Meno hulegea na hatimaye kupotea.

### Je, ni dalili gani za ugonjwa wa fizi?

- ufizi unaotoka damu unapopiga mswaki
- harufu mbaya mdomoni au ladha mbaya kinywani mwako
- uwekundu na uvimbe
- fizi ambazo zinapungua
- meno nyeti, na/au
- meno yaliyolegea.

### Je, ni kitu gani husababisha ugonjwa wa fizi?

Sababu kuu ya ugonjwa wa fizi ni uvundo wa bakteria. Hali ya filamu isiyo na rangi na kunata ina mamilioni ya bakteria na huendelea kujiunda kwenye meno.

### *Mambo yanayochangia ugonjwa wa fizi*

- Uvundo ambayo hauondolewi kila siku inaweza kujilimbikiza na kuwa ngumu kuunda calculus ya meno (tartar). Calculus hujilimbikiza juu na chini ya ufizi na haiwezi kuondolewa kwa mswaki. Ikiwa calculus iko hivo, meno hayawezi kusafishwa vizuri.



- Kujazwa kimaumbile vibaya, sehemu ya meno ya bandia, taji na madaraja inaweza kuwa vigumu sana kuondoa uvundo.
- Unapozeeka, mdomo wako uko katika hatari zaidi ya ugonjwa wa fizi.
- Baadhi ya hali zinaweza kufanya periodontitis iliyopo kuwa mbaya zaidi (kwa mfano mimba, kisukari na matatizo ya kinga).
- Uvutaji sigara hufanya periodontitis kuwa mbaya zaidi na inaweza kuongeza shida kwa kupunguza usambazaji wa damu kwenye ufizi.

### Je, nifanye nini ili kupunguza hatari ya ugonjwa wa fizi?

- Piga mswaki na kusafisha mara mbili kila siku ili kuondoa uvunde.
- Meno ya bandia yanahitaji kutengenezwa kwa uangalifu na yanapaswa kufanywa tu baada ya matibabu ya periodontitis. Katika hali nyingi, meno ya bandia machache haipaswi kuvaliwa wakati wa kulala.
- Tembelea daktari wako wa meno mara kwa mara. Daktari wako wa meno atakusaidia kukuza njia bora ya kusafisha meno. Kusafishwa kitaalamu safi na daktari wa meno ni sehemu muhimu ya kutibu ugonjwa wa fizi. Huondoa kiwango (calculus) kutoka kwenye meno na nyuso za mizizi, kuruhusu kutengeneza fizi zilizoharibika. Matibabu yanaweza kuhitaji kukamilishwa kwa miadi kadhaa. Matibabu hayapaswi kuahirishwa.
- Mafanikio ya muda mrefu yanaweza kupatikana kupitia mchanganyiko wa kuondolewa kwa uvunde kila siku nyumbani (kupiga mswaki na kupiga manyoya) na ufuatiliaji wa mara kwa mara na kusafisha na daktari wako wa meno.

### Kumbuka

- Meno yamekusudiwa kudumu maisha yote. Kupoteza jino kwa sababu ya ugonjwa wa fizi sio sehemu isiyoweza kuepukika ya kuzeeka.
- Uondoaji bora wa uvunde kila siku na kusafisha meno kitaalamu kutazuia na/au kudhibiti ugonjwa wa fizi.
- Tembelea daktari wako wa meno mara kwa mara kwa uchunguzi na utunzaji wa kuzuia.

### 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 saa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki.
- Tuma barua pepe [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)