



Suuza kinywa

Karatasi hii ya ukweli inajadili wakati wa kutumia suuza kinywa, aina za kawaida za suuza kinywa na jinsi ya kutumia suuza kinywa kwa ufanisi.

Wakati wa kutumia suuza kinywa

Ingawa suuza kinywani haipaswi kuchukua nafasi ya mswaki wa kawaida na kulainisha, zinaweza kuwa muhimu kwa madhumuni tofauti kulingana na viungo vyake.

Suuza kinywa hazipenyi kwenye uvundo, hazifanyi kazi chini ya ufizi na haziwezi kufikia kati ya meno.

Daktari wa meno anaweza kupendekeza suuza kinywa maalum kwa hali maalum za mdomo. Madaktari wa meno wanaweza pia kupendekeza suuza kinywa kwa wale ambao hawawezi kupiga mswaki kwa sababu ya ulemavu wa mwili au sababu za kiafya.

Baadhi ya suuza kinywa huwa na kiwango kikubwa cha pombe. Wanawake wajawazito na watoto hawapaswi kutumia suuza kinywa zenye pombe. Watu wanaosumbuliwa na kinywa kikavu wanapaswa kuepuka suuza kinywa zilizo na pombe kwani suuza hizi za mdomo zinaweza kufanya shida kuwa mbaya zaidi.

Aina za suuza kinywa

Suuza kinywa kwa ujumla huchukuliwa kama vipodozi au matibabu.

Vipodozi vya kusafisha kinywa

Suuza kinywa za vipodozi ni za kibiashara, za dukani ambazo husaidia kuondoa uchafu wa mdomo kabla au baada ya kupiga mswaki, kuondoa pumzi mbaya kwa muda, kupunguza bakteria mdomoni na kuburudisha kinywa kwa ladha ya kupendeza. Kwa uchache, ni antiseptiki ya mdomo yenye ufanisi ambayo husafisha kinywa na kupunguza harufu mbaya kwa muda mfupi.

Suuza kinywa za matibabu

Ingawa suuza kinywa za matibabu zina faida sawa na suuza za vipodozi, pia zina kiambato amilifu kilichoongezwa ambacho husaidia kulinda dhidi ya magonjwa kadhaa ya kinywa.

Suuza kinywa za kawaida

Suuza kinywa za kawaida ni pamoja na maji ya chumvi, klorhexidine, fluoride, mafuta muhimu na suuza za kuua bakteria.

- Suuza za maji ya chumvi: Suuza kinywa za maji ya chumvi kidogo na za joto, na nusu kijiko cha kijiko cha chumvi ya mezani iliyoyeyushwa katika glasi ya maji vuguvugu, inaweza kuwasaidia wale walio na vidonda, muwasho mdogo wa koo na vidonda vya meno. Suuza kinywa ya maji ya chumvi hupunguza usumbufu na kusaidia uponyaji. Wasiliana na daktari wa meno ikiwa eneo linaendelea kuwashwa au kidonda kwa muda mrefu zaidi ya wiki moja.
- Suuza ya Klorhexidine: Usafishaji wa mdomo wa Klorhexidine hupunguza bakteria kwenye kinywa. Matumizi ya muda mrefu yanaweza kubadilisha ladha, kusababisha madoa ya kahawia kwenye meno na kuongeza uundaji wa kalkulasi (tartar au mizani). Matumizi ya klorhexidine inapaswa kuwa kwa pendekezo la daktari wa meno na kutumika kulingana na maagizo yao.



- Suuza mdomo wa fluoride: Usafishaji wa vinywa vya fluoride unaweza kupendekezwa na madaktari wa meno kwa watu walio katika hatari kubwa ya kuoza. Utumiaji wa suuza kinywa cha floridi pamoja na dawa ya meno ya floridi inaweza kutoa ulinzi wa ziada dhidi ya kuoza kwa meno. Matumizi ya suuza kinywa cha fluoride haipendekezi kwa watoto wa umri wa miaka sita na chini kwa sababu wanaweza kumeza suuza. Wateja wanapaswa kuangalia lebo ya mtengenezaji kila wakati kwa tahadhari na mapendekezo ya umri na kushauriana na daktari wao wa meno.
- Suuza ya mdomo iliyo na mafuta muhimu: Matumizi ya mafuta muhimu katika suuza kinywa imethibitishwa kuwa yenye ufanisi katika kupunguza pumzi mbaya.
- Suuza kinywa ya kuua bakteria: Suuza mdomo ya kuua bakteria hupunguza bakteria kwenye kinywa na kubadilisha shughuli za bakteria kwenye uvundo. Wanasaidia hasa katika kusaidia kudhibiti gingivitis na maambukizi madogo ya koo.

Kutumia suuza kinywa

- Piga mswaki na suuza meno kabla ya kutumia suuza kinywa.
- Pima na kutumia kiasi kilichopendekezwa cha suuza kinywa.
- Osha au suuza kimiminika kinywani mwako kwa muda uliopendekezwa kwenye kifungashio (au kama inavyopendekezwa na daktari wako wa meno).
- Toa kioevu nje ya kinywa vizuri.
- Ili kuongeza athari za suuza kinywa, usifute, kula, vape au moshi kwa dakika thelathini baada ya kuitumia.

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