



Afya ya kinywa kwa watu wenye mahitaji maalum

Karatasi hii ya ukweli imeundwa ili kuwasaidia walezi wa watu wenye mahitaji maalum na wale walio na uwezo mdogo wa kujitunza ili kuunda na kudumisha mpango kamili wa huduma ya afya ya kinywa.

Vipengele muhimu zaidi vya kudumisha afya nzuri ya kinywa ni chakula, upatikanaji wa fluoride na usafi wa kila siku wa mdomo.

Kudumisha lishe yenye afya

Ili kulinda afya ya kinywa, kula mlo kamili wenye matunda na mboga. Jumuishia bidhaa nyingi za maziwa kwa kuwa zina kalsiamu, ambayo ni muhimu kwa meno yenye afya.

Weka vitafunio vya sukari kwa kiwango cha chini. Kila wakati chakula chenye sukari au wanga kinapoliwa, bakteria wanaoshambulia meno huwashwa mara moja. Kupunguza idadi ya vitafunio hupunguza idadi ya mashambulizi haya. Fuatisha vitafunio na glasi ya maji ya bomba.

Epuka kunywa sukari, vinywaji baridi vyenye asidi nyingi, vinywaji vya michezo, vinywaji vya kuongeza nguvu na juisi za matunda. Ikiwa utakunywa aina hizi za vinywaji, fuatisha na glasi ya maji ya bomba.

Fluoridi

Fluoridi huimarisha enamel ya jino, na kufanya meno yako kuwa sugu zaidi kwa kuoza. Kunywa maji mengi ya bomba, na tumia dawa ya meno ya fluoridi mara mbili kila siku.

Utumiaji wa bidhaa kama vile suuza za kinywa ya floridi, dawa za meno zenye kiwango kikubwa cha floridi au jeli zinaweza kupendekezwa na daktari wako wa meno ikiwa uko katika hatari kubwa ya kuoza.

Kudumisha usafi mzuri wa mdomo

Kusudi kuu la usafi wa mdomo ni kuondoa mvundo mwingi kutoka kwenye meno iwezekanavyo. Hii ni kawaida mafanikio kwa mswaki mara kwa mara na kusugua. Hata hivyo, kupiga mswaki na kusugua inaweza kuwa vigumu kwa watu wenye mahitaji maalum. Vidokezo kwa walezi vimetolewa hapa chini.

Kuwasaidia wengine kupiga mswaki meno yao

Ikiwa mtu hawezi kushikilia au kutumia mswaki wa jadi, mojawapo ya mapendekezo haya yanaweza kusaidia:

- Mtu huyo anaweza kupiga mswaki kwa kutumia mswaki unaotumia umeme au betri.
- Unaweza kuambatisha mswaki kwenye mkono wa mtu binafsi kwa kutumia mkanda mpana wa kuvutika (ukihakikisha mkanda umebana vya kutosha ili kuhakikisha brashi lakini imelegea vya kutosha ili kuzuia mzunguko wa damu).



- Ukiendesha mpini wa mswaki chini ya maji moto sana ili kulainisha plastiki, unaweza kukunja mpini wa brashi kwa upole ili kuunda pembe bora.
- Ikiwa mtu huyo ana ugumu wa kushika mswaki, fanya mshikio mzito kwa kuuingiza kwenye sifongo, mpira wa mpira au mpini wa baiskeli.
- Ikiwa mtu huyo ana ugumu wa kuinua mkono wake, panua mpini wa mswaki kwa kuambatanisha na kirefushi kama vile rula, kikandamiza ulimi au kijiko cha mbao.
- Iwapo mtu huyo ana ugumu wa kushikilia midomo yake wazi, zingatia kutumia kiegemeo cha mdomo kama vile kitambaa cha kuosha kilichokunjwa, kizio cha mlango wa mpira au vidhibiti vya kukandamiza ndimi vitatu au vinne vilivyounganishwa pamoja.

Kusafisha meno ya watu wengine

Kuna idadi ya nafasi tofauti ambazo zinaweza kurahisisha kupiga mswaki meno ya mtu mwingine.

Mtunzaji anapaswa:

- kusaidia kichwa cha mtu
- jihadhari ili kuhakikisha mtu huyo asisonge au kunyong'onyea kichwa chake kikiinamisha (geuza kichwa kidogo upande mmoja na upunguze kiasi cha dawa ya meno inayotumiwa)
- hakikisha kwamba wanaweza kuona vizuri ndani ya mdomo na kuwa na uwezo wa kudhibiti mswaki kwa uhuru na usalama.

Ikiwa mtu huyo yuko kwenye kiti cha magurudumu, simama au keti nyuma ya kiti cha magurudumu, na ufunge magurudumu ya kiti kwa usalama. Tumia mkono mmoja kuegemeza kichwa cha mtu huyo nyuma ya kiti cha magurudumu au dhidi ya mwili wako mwenyewe.

Ili kupiga mswaki meno ukiwa umeketi sakafuni, mruhusu mtu huyo aketi sakafuni akitazamana nawe. Kaa kwenye kiti mara moja nyuma yao na uelekeze vichwa vyao nyuma dhidi ya magoti yako.

Unaweza pia kupiga mswaki meno ya mtu mwingine akiwa amelala. Mwambie mtu huyo alale sakafuni, kitandani au kwenye sofa akiwa ameinua kichwa kidogo juu ya mto. Piga magoti nyuma ya vichwa vyao. Wanaweza pia kuweka kichwa chao kwenye paja lako. Tumia mkono wako wa rahisi kusaidia kichwa chao.

Kuketi kwenye mfuko wa maharagwe mara nyingi huruhusu mtu kupumzika bila hofu ya kuanguka. Ziweke kwa starehe kwenye mfuko wa maharagwe na utumie mbinu sawa na kwa mtu ambaye amelala.

Kusugua

Kusugua kunaweza kuwa kugumu. Vishikilia kisugua, brashi kati ya meno na zana zingine za kusafisha zinapatikana ili kusaidia, hata hivyo watu wengi wenye mahitaji maalum hawataweza kupiga flos kwa kujitegemea. Mlezi anaweza kung'arisha meno ya mtu huyo kwa kuyaweka sawa sawa na kwa ajili ya kusuguliwa na mswaki. Tembelea tovuti yetu kwa habari zaidi juu ya mbinu sahihi za kusugua.

Kutunza afya ya kinywa cha watu wenye ulemavu wa akili



Watu wenye shida ya akili au ulemavu mwingine wa kiakili wanaweza wasihitaji msaada au kuhitaji usaidizi mdogo tu, au wanaweza kuhitaji kukumbushwa tu kuhusu utunzaji wao wa mdomo. Hata hivyo, wengine watahitaji usaidizi mkubwa na wanaweza kuwa na matatizo ya kitabia ambayo hufanya kutoa huduma kuwa ngumu. Vidokezo kwa walezi vimetolewa hapa chini:

- Kuwa *tayari* kikamilifu. Kuwa na mswaki, kisuguzi na dawa ya meno tayari.
- Tumia vizuri *mawasiliano* ya maneno na yasiyo ya maneno. Ongea kwa uwazi na kwa utulivu na uhakikishe. Eleza unachofanya na ubaki machoni pa mtu huyo ikiwezekana.
- Unaweza kupata *vidokezo* kama vile kuweka mswaki mkononi mwa mtu kunamsaidia kuelewa unachotaka kufanya. Hata hivyo, usiwahi kutoa mswaki kwa mtu ambaye ni mkali au ana harakati zisizodhibitiwa za mkono.
- Kumpa mtu kitu anachokifahamu kama vile mdoli, mto au mto wa kuchezea anachokipenda zaidi kunaweza kuwapa *usumbufu* salama na wa kupendeza unaposafisha meno yake.
- Unaweza kukuta kwamba kuweka mkono wako juu ya mkono wao na kupiga mswaki pamoja husaidia *kukubali* kwao utunzaji wa mdomo.

Mtaalamu wa tiba ya uwezo wa viungo anaweza kusaidia walezi kutengeneza mpango unaoweza kufikiwa wa huduma ya afya ya kinywa kwa watu wenye mahitaji maalum.

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