



Kuvaa bendi (braces) au sahani

Karatasi hii ya ukweli ni kwa watu ambao huvaa bendi za orthodontic au sahani. Inaelezea jinsi ya kuweza kuzoea bandi mpya au sahani, na njia bora ya kutunza meno yako wakati unavaa.

Kuvaa vifaa vya orthodontic kama vile bendi au sahani kunaweza kufanya iwe vigumu zaidi kuweka meno na gami zenye afya. Mafanikio ya matibabu yako ya orthodontic yataathiriwa na jinsi unavyotunza kinywa chako na pia kwa bandi/vifungo au sahani yako. Ingawa hii inahitaji uvumilivu na kujitolea, matokeo ya mwisho ya tabasamu nzuri, yenye afya itafaa sana.

Kuzoea bandi (vifungo) mpya au sahani

Hapa kuna mabadiliko kadhaa ya kawaida ambayo unaweza kuona wakati unapowekwa mara ya kwanza vifungo vipya au sahani:

- **Muonekano:** Vifungo vyako mpya au sahani zinaweza kukufanya ujisikie tofauti mwanzoni. Walakini, matibabu ya orthodontic ni ya kawaida na utaona watu wengine wengi pia wakivaa vifungo au sahani.
- **Hotuba:** Unaweza kupata shida na hotuba (kusema) wakati wa siku chache za kwanza. Vifungo au sahani zako mpya zitafanya kinywa chako kujisikie tofauti. Hii itaonekana hasa ikiwa vifungo au sahani zinakaa dhidi ya paa la kinywa chako na kuathiri harakati za ulimi wako. Mara tu ulimi wako atazoea hisia mpya, hotuba au kusema kutarudi kwa hali ya kawaida.

Jizoeshe kuzungumza au kusoma kwa sauti kubwa na mbele ya kioo ili kukusaidia kuzoea vifungo au sahani zako. Pia kunaweza kuwa na ongezeko la uzalishaji wa tumi kwa siku moja au mbili baada ya vifungo au sahani kuwekwa kinywa chako. Kumeza mate mara nyingi na kufanya mazoezi

kuzungumza, katika hali nyingi, kutapunguza mtiririko wa mate.

- **Kula:** Tarajia kupata ugumu fulani wa kutafuta wakati vifungo au sahani zako zimewekwa kwanza. Hapa kuna vidokezo vya kujaribu, haswa kwa wiki chache za kwanza:
 - kata chakula chako katika vipande vidogo
 - weka sehemu ndogo tu kwenye kinywa chako wakati wowote
 - jaribu vyakula laini
 - meza polepole zaidi kuliko kawaida
 - epuka vyakula vilivyo na muundo wenye nguvu, yenye kunyunyiza au vigumu ambayo vinaweza kuvunja waya au kuziondoa
 - dumisha lishe bora na kupunguza matumizi ya vyakula na vinywaji vyenye sukari na asidi.
- **Uhuru na maeneo ya maumivu:** Mara kwa mara unaweza kupata maeneo ya maumivu au huruma kutoka kwa vikosi au sahani yako. Hii kawaida hutokea tu baada ya uwekaji wa awali, au marekebisho. Maeneo madogo ya maumivu kawaida hupona kwa siku moja au zaidi. Kutumia nta ya orthodontic na kusafisha kinywa kwa maji chumvi joto kunaweza kusaidia.

Ikiwa uchungu unaendelea, mwone daktari wako wa orthodonti. Endelea kuvaa elastiki (inayovutika) yako au sahani hadi uende kwenye miadi yako. Kuziacha nje kutaongeza matibabu na kufanya iwe vigumu kwa daktari wa orthodonti kutambua eneo la tatizo.



Je, ninapaswa kutunzaje meno yangu wakati wa matibabu ya orthodontic?

Unapopata matibabu ya orthodontic, unapaswa kuendelea kutembelea mtaalamu wako wa kawaida wa meno kwa uchunguzi wa mara kwa mara, matibabu na huduma za kuzuia.

Ni muhimu kudumisha afya yako ya mdomo wakati wa matibabu ya orthodontic. Ikiwa unahitaji matibabu ya kuoza kwa meno wakati unavaa vifaa, vifaa vyako zinaweza kuhitaji kuondolewa ili kuruhusu matibabu kufanywa na kisha kuwekwa tena. Hii inaweza kumaanisha miadi ya ziada, muda uliopanuliwa wa matibabu, usumbufu, na labda gharama za ziada.

Ili kuhakikisha usafi mzuri wa mdomo wakati wa matibabu ya orthodontic, brashi vizuri baada ya kula kwa kutumia dawa ya meno yenye fluoridi na mswaki laini kidogo. Mtaalamu wako wa orthodonti anaweza kupendekeza mswaki maalum wa orthodontic au mswaki wa umeme.

Usafi mzuri wa mdomo ikiwa ni pamoja na kusafisha meno ya kawaida na yenye ufanisi utasaidia kuzuia kuoza kwa meno wakati wa unaendelea na matibabu ya orthodontic.

- *Ikiwa una vifungo (braces):* Ondoa kuvutika. Safisha meno yako na vifungo vyako kwa upole, ukishika ndani na karibu na waya zote na mabano. Safisha kati ya meno kila siku kwa kutumia floss ya meno, 'nyuzi au kisuguo cha juu' (ambayo ina mwisho imara ili kuiwezesha kufungwa chini ya waya ya orthodontic), na/au brashi za kati ya meno. Ondoa dawa ya nyawa ya ziada, lakini usiteme nje. Kumbuka kubadilisha elastiki zako baada ya kusafisha.
- *Ikiwa una sahani:* Ondoa sahani na brashi na piga meno yako kama kawaida. Sugua kwa upole maeneo ya goma ambayo yamefunikwa na sahani yako, pamoja na paa la kinywa chako. Tumia mswaki wako na dawa yako kusafisha sahani yako kwa upole na uiosha na maji baridi kabla ya kuiweka kwenye kinywa chako.

Daktari wako wa orthodonti anaweza kupendekeza bidhaa za ziada za utunzaji wa mdomo kama vile geli za floridi au kusafisha kinywa, au matumizi ya vidonge vya kufichua. Kufichua plaka ya rangi ya vidonge ambayo imeachwa nyuma baada ya kusafisha na kufuta nyuzi, ikikusaidia kuiona wazi. Vidonge vya kufunua vinaweza kununuliwa kutoka maduka makubwa na maduka ya dawa

Je, nifanye nini ikiwa nikiharibu vifaa au sahani yangu?

Mtaalamu wa meno anapaswa kuangalia mara kwa mara kuna kuwa hakukuwa na uharibifu kwa vifaa au sahani yako. Vifungo vina waya na mabango ambayo ni dhaifu na zinaweza kuvunja, kuvunja au kuvunja ikiwa unachunga vyakula vigumu. Pia ni muhimu kutotumia meno yako kufungua chupa au ufungaji. Ikiwa utavunja au kuharibu vifungo au sahani yako, wasiliana na daktari wako wa orthodonti mara moja.

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 pepe.oral.health@health.qld.gov.au.