

Kungalia meno: Kwa nini, Wakati Gani na Namna Gani

Kuenda kwa munganga wa meno mara mbili kwa mwaka inachunga kucheka kwako kungaa na kwa afya nzuri na kuzuiza matunzo ya beyi kali.

Wanganga wa meno wanasaidia kuendelesha

- meno na mifupa zinazokwa na afya nzuri
- malisho ya afya nzuri
- moho ya afya nzuri

Wanganga wa meno wanasaidia kuzuiza

- hewa mbaya
- kupoteza meno
- ugonjwa ya fasi meno zimengiae



Nini kutarajia unapoona munganga wa meno mara ya kwanza



UTAONA NANI KWA MARA YA KWANZA?

Mwenye kukaribisha na kisha mwenye kufanya usafi wa meno na munganga wa meno

NINI ITAFANYIKA?

Mwenye kuangalia usafi wa meno atazungumuza nawe kuhusu meno na kinywa yako (usafi wa midomo) na kuhusu afya yako kwa jumla.

X-RAYS

Picha za meno yako na taya (machoires) zitakamatwa wakati unaposimama na unapoketi.

KUSAFISHA NA DAWA (FLUORIDE)

Mwenye kufanya usafi atasafisha na kuitisha uzi katikati ya meno yako, polepole akitosha uchafu ulikiokwama na vidudu akitumia vyombo nya kufaa, akiuuiliza kusafisha kinywa chako na maji na anawezaweka mafuta ya kulinda kwa meno yako kwa dakika chache.



KUTENGEDEZA NA KUFUATILIA

Munganga wa meno atachunguza meno yako na kutengeneza mambo yote ya muhimu na ya haraka. Wafanya kazi watazungumuzia nini kufanya kwa matunzo ya meno nyumbani na kupanga wakati gani utakuja tena.

Namna Gani Kupanga Wakati wa Kuja Kuona Munganga wa Meno

1. Pata hapa fasi nzuri kwa matunzo ya meno: www.oralhealthkansas.org/SafetyNet.html
2. Pata hapa munganga wa meno mwenye anakubal KanCare: www.oralhealthkansas.org/KanCare.html
3. Ita namba ya simu ya pahali ya matunzo uliyochagua na sema kwa mwenye kupanga kama unataka siku fulani ya juma, tarehe ao wakati kwa kufika kwako (kutayarishwa kufika mbele inadumu kama saa moja).
4. Uwe na kelnda yako na karte yeote ya kusaidiwa (assurance) ao barua kwa mukono wakati unapoita.

UTAENDA KWA MUNGANGA WA MENO WAKATI GANI?

Wakati wowote unapokuwa na jambo ya haraka ya meno na kuangalia meno kila miezi 6. Tafazali, kuja dakika 20 mbele ya wakati wako ya kuangaliwa. Tunangojea kufika kwako!

Matunzo ya Meno Nyumbani



KULA CHAKULA YA KULETA AFYA NZURI

Ujizuize na vyakula na vinywaji ya sukari mingi. Sukari unakulisha vidudu na inaumba acide inayoumiza meno. Mamboga na matunda (kama karoti ao pome) na vyakula vinavyokuwa na calcium mingi (kama matunda, maziwa ao yogur) zitalinda meno kuwa na afya nzuri na nguvu.

UJIZUIZE NA VYAKULA VYEPESSI (COCK-TAIL)

Kisha kukula, chakula na vidudu vinaleta acide inayoshambulia meno. Kukula vyakula ya haraka pasipo kusafisha meno inaonegeza chakula na acide vilivyoachwa juu ya meno. Kukula mara tatu kwa siku na kinywaji ya matunda ao chakula ya haraka ya mboga, kufuatiwa na akusafisha meno, inapunguza acide.

KUZUIZA SHIDA YA USAFI YA KINYWA

Kulakula vitu visiviyokuwa na sukari ao xylitol kusaida kuleta nguvu kwa meno na ziache kuharibika. Ujizuize na tombako na mbegu ya beteli; vinaweka mafuta kwa meno yako na vina vitu vile vinawezapeleka kwa cancer ya kinywa.

SAFISHA MARA MBILI KWA SIKU NA PITISHA UZI MARA NOJA KWA SIKU

Tumia muswaki wa meno na dawa ya meno kwa kusafisha sehemu zote ya meno yako. Tumia uzi kwa kusafisha katikai ya meno.

