MSAIDIE MTOTO WAKO KUWEKA MENO YENYE AFYA

Watoto waliyo na susa ya jino watakuwa na shida ya jina baadaye maishani, na wanawezakuwa na meno ambayo si laini.

Hakikisha:

1. Umemlisha mtoto wako maziwa ya matiti kwa mwaka wa kwanza.
2. Umempeleka mtoto wako kwa daktari wa meno akiwa na umri wa mwaka mmoja.
3. Umesugua meno ya mtoto wako polepole na dawa ya meno.
4. Usimlishe mtoto wako Soda, vinjwaji vya matunda vilivyo na povu, au maji ya matunda ya poda.
5. Mpe mtoto wako maji asili yenye asilimia 100 matunda na maji kwa kutumia kikombe—siyo chupa.

Taswira za brosha hii zilitolewa na Wakfu wa Hesperian

Kwa habari zaidi kwenye wavuti kuhusu kuweka meno yako yenye afya, tafadhali tembelea:

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org

• • •

Habari iliyo kwenye brosha hii ilichukuliwa kutoka kwa nyenzo za:

Australian Research Center for Population Oral Health

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

Brosha hii ilitengenezwa na ufadhili kutoka kwa Idara ya Afya na Ofisi ya Huduma za Wanadamu ya Kuwapatia Wakimbizi makazi mapya.

HABARI YA MAWASILIANO:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Simu: 202 • 347 • 3507
Faksi: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Kuweka Meno Yako Yenye Afya

Keeping Your Teeth Healthy (Swahili)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

KUZUIA NI MUHIMU

Kuzuia inamaanisha kukomesha kuumwa na jino na susa ya jino kabla ya kuanza. Kutibu susa ya jino au kubadilisha meno inagharimu pesa nyingi nchini Merikani. Kuzuia ugonjwa kabla ya kufanyika ni muhimu zaidi ya kutibu.

NAMNA YA KUZUIA SUSA YA UFIZI NA JINO

Kuna njia nyingi za kuzuia meno yako na ufizi kutokana na kususa na kuuma.

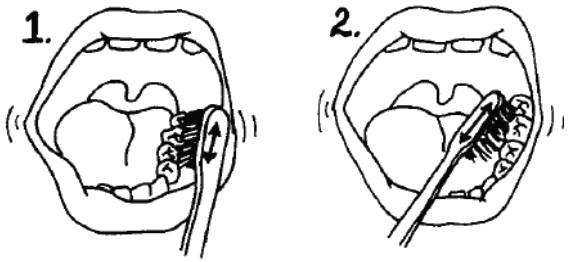
- Sugua meno yako mara tatu kila siku na dawa ya meno.
- Tumia "nyuzi" ya meno au uzi ili kuondoa mabaki ya chakula katika meno yako.
- Mtembelee daktari wa meno mara mbili kwa mwaka ili meno yako yaoshwe.
- Kula vyakula ambavyo havina sukari.
- Kunywa maji mengi.
- Sukutua mdomo wako na maji baada ya kunywa soda.
- Nunua mswaki mpya kila miezi mitatu.

KUMTEMBELEA DAKTARI WA MENO

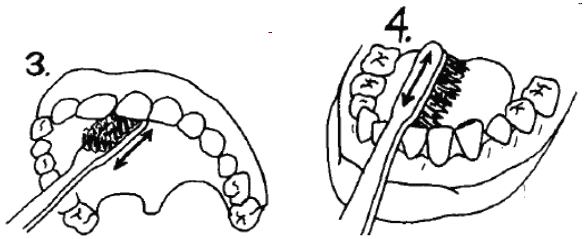
Linda vizuri meno yako. Kwenda kwa daktari wa meno ili kusafishwa meno mara mbili kwa mwaka si ghali ikilinganishwa na meno yako kutengenezwa au kubadilishwa.

Huduma za meno kwa watoto ni bure katika jimbo lako. Muulize mfanyikazi wa kesi yako kwa ushauri.

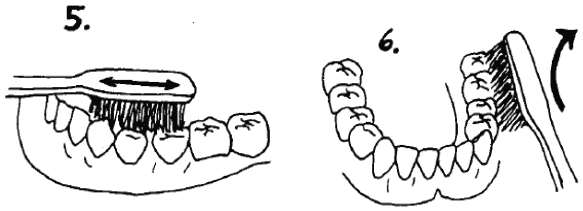
FUNZA FAMILIA YAKO KUSUGUA MENO VIZURI



Usisahau kusugua meno yako ya nyuma.



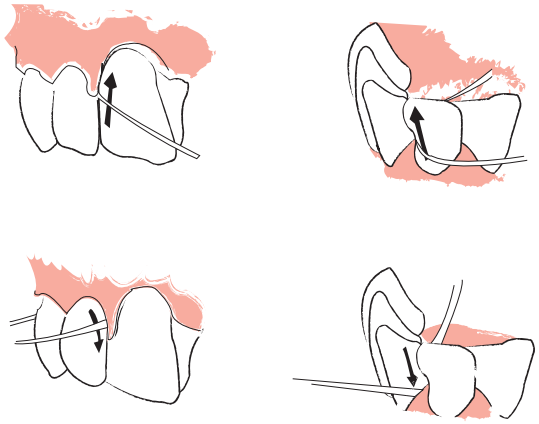
Sugua nyuma na juu ya meno yako ya mbele.



Sugua ufuzi wako pia

UNAWEZA KUFUNZA WATOTO WAKO KUTUMIA NYUZI YA MENO VIZURI

Kusafisha meno yako na uzi huzuia kuharibu ufizi wako. Wakati unapotumia nyuzi ya meno kwa mara ya kwanza ufizi wako unaweza kutoa damu kwa sababu hauna nguvu. Endelea kutumia nyuzi ya meno na ufizi wako utakuwa wenye nguvu. Vitu vyenye ncha kali na vichokoa meno huumiza ufizi wako au kusababisha ugonjwa au uambukizo wa ufizi. Kutumia kisafisha kinywa husaidia kuua vidudu mdomoni mwako ambavyo husababisha pumzi mbaya.



Nyuzi ya Meno | Dawa ya meno | Kisafisha kinywa