



Matundu: «Matundu katika meno»

Matundu au "mashimo" ndio ugonjwa wa kinywa usioambukiza unaotokea zaidi duniani. Takriban 70%* ya watoto wote wa Norwe wenye umri wa miaka 18 wamekuwa na meno moja au zaidi yenye matundu.

Meno tametengenezwa na safu tatu: safu gumu la juu ya meno (enamel), dentini, na safu laini ya ndani (heva).

Matundu hutokea wakati bakteria inabaki kwenye meno kwa muda. Sehemu ya kibayolojia ya bakteria (plaque) inaweza kuundwa juu ya uso wa meno tunapokula vyakula au vinywaji nya sukari. Bakteria huunda asidi, ambayo hufanya safu ngumu kwenye jino kuwa dhaifu sana. Hatimaye, safu ngumu inaweza kuvunjika na kuunda mashimo kwenye jino.

Matundu huzuiwa kwa njia gani?

Jambo muhimu zaidi ambalo unaweza kufanya ili kudumishia afya ya meno yako ni kupiga mswaki kila asubuhi na kila usiku ukutumia dawa ya meno yenye floridi (baada ya kifungua kinywa na kabla tu ya kulala). Madhumuni ya kupiga mswaki ni kuondoa bakteria ambayo inaweza kuchangia kutokea kwa matundu. Dawa ya meno yenye floridi husaidia kuimarisha meno yako dhidi ya matundu. Ili kuyapa meno yako manufaa bora zaidi kutokana na dawa

ya meno yenye floridi, unapaswa kuepuka kusuza kinywa chako na maji baada ya kupiga mswaki na usile au kunywa ndani ya saa moja baada ya kupiga mswaki. Hivyo unaipa floridi wakati wa kufanya kazi na kulinda meno yako vizuri!

Daktari wako wa meno mara nyingi anaweza kupendekeza kwamba upige uzi au kutumia brashi inayopenyeza kati ya meno kila siku, ili kuyasafisha. Kwa kuongeza, matumizi ya floridi ya ziada yanapendekezwa ikiwa una hatari ya kuongezeka kwa matundu. Hii ni pamoja na vidonge nya floridi au vusuuzio.

Mbali na kupiga mswaki mara mbili kwa siku, mate uliyonayo mdomoni pia husaidia kama njia yako ya kujikinga dhidi ya matundu. Ili kulinda meno yako vizuri, mate yanahitaji muda wa kufanya kazi kati ya kila mlo. Ikiwa mara kwa mara unakula na kunywa kitu cha sukari, mate yatakuwa na nafasi ndogo ya kulinda meno yako kutokana na matundu. Kula wakati wa kawaida na kunywa maji punde tu



unapohisi kiu huchangia kudumisha afya ya meno! Hivyo unasaidia kinywa chako kiwe katika hali nzuri ya kufanya kazi ili kuzuia mashimo kwenye meno yako.

Watoto wanapaswa kusaidiwa kupiga mswaki hadi waweze kupiga mswaki peke yao bila kusaidiwa. Hii inatofautiana kutoka mtoto mmoja hadi mwengine, lakini inapendekezwa wasaidiwe hadi umri wa miaka 10.

Je, matundu hutibwaje?

Katika siku za mwanzo, uharibifu kwenye matundu unaweza kutibiwa kwa urahisi na kusafisha vizuri na floridi. Kupiga mswaki vizuri na dawa ya meno yenye floridi angalau mara mbili kwa siku na kuchukua virutubisho vya floridi (vidonge au suuza) kunaweza kuzuia matundu. Daktari wako wa meno anaweza kukupa ushauri mzuri kuhusu hili. Anaweza pia kukupa matibabu ya ziada ya floridi kwa kupiga mswaki ukitumia floridi iliyokolea. Ikiwa utaweza kusimamisha shambulio la matundu mapema, hatalazimika kutibu jino kwa kulijaza.

Mara tu mashambulizi ya matundu yamepitia kwenye safu ngumu ya jino, lazima irekebishwe kwa kujazwa ili kukomesha kuenea kwa matundu. Mashambulizi haya ya matundu hayawesi kusimamishwa tu kwa kusafisha vizuri na floridi, ila ni lazima yatibiwe na daktari wa meno. Daktari wa meno huondoa sehemu ya jino iliyoaribiwa na kisha kuziba shimo

hilo kwa mjazo. Mjazo ni nyenzo nyeupe ambayo inachukua nafasi ya sehemu ya jino ambayo ilipaswa kuondolewa. Katika hali mbaya zaidi, taji pia linaweza kuhitajika.

Hata jino lililotengenezwa linaweza kupata mashimo mapya, ikiwa hautasafisha vizuri kila siku. Ikiwa mashambulizi ya matundu yanaingia kwa kina na kuingia kwenye safu laini (neva), kujaza mizizi inaweza kuwa muhimu.

Desturi bora za ya afya ya kinywa:

- Piga meno yako mswaki mara mbili kwa siku ukitumia dawa ya meno yenye floridi
- Safisha sehemu za kati ya meno kila siku
- Tumia virutubisho vya floridi ikiwa unapendekezwa kutumia
- Epuka vitafunio katika vipindi vya kati ya milo
- Kunywa maji wakati unapohisi kiu
- Ikiwa una maswali yoyote, uliza daktari wako wa meno.

(* takwimu kutoka 2019 - imechukuliwa kutoka ssb. no).