JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto

KITABU CHA MWONGOZO WA UTOAJI WA ELIMU YA AFYA YA KINYWA NA MENO KWA WALIMU WA SHULE ZA MSINGI

Januari, 2020.

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA, MAENDELEO YA JAMII, JINSIA, WAZEE NA WATOTO

KITABU CHA MWONGOZO WA UTOAJI WA ELIMU YA AFYA YA KINYWA NA MENO KWA WALIMU WA SHULE ZA MSINGI

Januari, 2020.

DIBAJI

Kitabu cha mwongozo wa utoaji wa elimu ya afya ya kinywa na meno kwa walimu wa shule msingi kinalenga kumsaidia mwalimu wa somo la sayansi, afya na mazingira kwa shule za msingi kufahamu katika lugha rahisi juu ya mada muhimu za afya ya kinywa na meno.

Afya bora ya kinywa na meno kwa mtoto ni muhimu sana na ina uhusiano wa moja kwa moja na afya yake kwa ujumla. Humuepusha mtoto kupata maumivu, uwezekano wa uambukizo, kumfanya aweze kutafuna vizuri ili kupata virutubisho muhimu kwa ajili ya kujenga kinga dhidi ya magonjwa, na kusaidia ukuaji. Afya nzuri ya kinywa na meno pia itamfanya mtoto aweze kuhudhuria masomo ipasavyo na hivyo kupata matokeo mazuri.

Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto kwa kushirikiana na Mdau wake wa Maendeleo Borrow Foundation, Shirika lisilo la Kiserikali kutokea Uingereza imeendesha mradi wa majaribio katika Jiji la Tanga na Mbeya kuanzia mwaka 2017 hadi 2019 uliokuwa na lengo la kutambua changamoto za utoaji wa elimu ya afya ya kinywa na meno mashuleni na kisha kupendekeza afua mbalimbali zitakazo imarisha utoaji wa elimu ya afya ya kinywa na meno mashuleni.

Miongoni mwa changamoto zilizobainika katika utekelezaji wa mradi huo ni idadi kubwa ya wanafunzi wa shule za msingi wanakabiliwa na magonjwa ya kinywa na meno hususani ugonjwa wa kuoza meno na ugonjwa wa kutoka damu kwenye fizi (gingivitis).

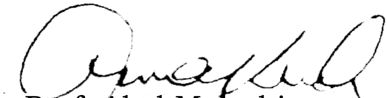
Aidha, mradi ulibaini mapungufu ya mada kwenye kitabu cha kwanza cha mwongozo wa utoaji wa elimu ya afya ya kinywa na meno kwa walimu wa shule za msingi hususani wafundishao somo la sayansi, afya na

mazingira. Kitabu cha kwanza hakikuzingatia ulinganifu wa elimu ya nadharia na vitendo katika utoaji elimu ya afya ya kinywa na meno. Vilevile kilikuwa kimekwisha pitwa na wakati kulinganisha na maendeleo ya sayansi na teknolojia kwa sasa.

Inafahamika kwamba, walimu wa shule za msingi ni wadau muhimu katika kufikisha elimu bora na sahihi ya afya ya kinywa na meno kwani watoto wa shule za msingi huelewa mafundisho kwa urahisi ukilinganisha na wataalamu wa afya ya kinywa na meno wanapotoa mafundisho hayo. Hivyo, ni imani yetu kupitia maboresho ya kitabu hiki, watoto watapata elimu bora ya kinadharia pamoja na vitendo kuhusiana na utunzaji wa afya ya kinywa na meno.

Magonjwa ya kinywa na meno yanazuilika kwa urahisi endapo tu elimu bora na sahihi ya afya ya kinywa na meno itaanza kutolewa kuanzia umri mdogo. Tunategemea maboresho yaliyofanyika kwenye kitabu hiki yatawezesha walimu kusimamia mienendo ya maisha ya wanafunzi wa shule za msingi kuepukana na ulaji wa vyakula na vinywaji vyenye sukari mara kwa mara na pia kuzingatia kanuni za afya ikiwemo kupiga mswaki kwa kutumia dawa ya meno yenye madini ya floridi.

Kitabu hiki kitatumika kama mojawapo ya vitabu vya Afya ya Msingi kwa ajili ya Walimu wa Shule za Msingi na pia kinaweza kutumika kuhamasisha ufahamu wa Kamati za shule juu ya elimu ya afya ya kinywa na meno.



Prof. Abel Makubi

MGANGA MKUU WA SERIKALI

SHUKRANI

Kitabu hiki cha mwongozo wa utoaji wa elimu ya afya ya kinywa na meno kwa walimu wa shule msingi, kwa sehemu kubwa sana kinatokana na juhudi za pamoja zilizozaliwa kutokana na fikra na tafkari za pamoja kupitia utekelezaji wa mradi wa majaribio ya kuboresha elimu ya afya ya kinywa na meno mashuleni.

Mradi huo wa majaribio uliotekelezwa kwenye shule za msingi za umma zilizopo kwenye Jiji la Tanga na Mbeya kwa ushirikiano wa Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto na mdau wa maendeleo, Borrow Foundation, shirilika lisilo la kiserikali kutokea Uingereza.

Ningelipenda kuchukua fursa hii kutoa shukrani zangu za dhati kwa timu ya wataalamu walioshiriki katika maandalizi na hatimaye kufanikisha ukamilishwaji wa kitabu hiki akiwemo Dkt. Ray M. Masumo (Chief Dental Surgeon), Dkt. Msafiri N. Kabulwa, Dkt. Angelina Sijaona, Dkt. Agnes Buchwa (Daktari wa Meno wa Mkoa wa Mbeya), Dkt. Herry Mwakayoka, Waratibu wa Afya Mashuleni katika Halmashauri za Jiji la Dodoma, Tanga na Mbeya, Walimu na Kamati za shule katika Halmashauri za Jiji la Dodoma, Tanga na Mbeya.

Mwisho nawashukuru sana wote walioshiriki kwa namna moja au nyingine katika kukamilisha kitabu hiki.

Dkt. Grace Magembe

Mkurugenzi Huduma za Tiba

YALIYOMO

DIBAJI..2
SHUKRANI..4
SURA YA KWANZA..7
SURA YA PILI...10
KINYWA NA MENO.. 10
1.0.MENO..11
2.0. MAUMBILE YA MENO..14
3.0. KAZI ZA MENO..17
4.0. FIZI...17
5.0. UMUHIMU WA AFYA BORA YA KINYWA NA MENO...17
SURA YA TATU..18
MAGONJWA YA KINYWA NA MENO..........................18
1.0 KUOZA MENO..19
2.0. UGONJWA WA FIZI...22
3.0. SARATANI YA KINYWA..25
4.0. VIDONDA NA MAAMBUKIZI...................................27
5.0. MAGONJWA YA KURITHI......................................29
6.0. AJALI ZINAZO SABABISHA MADHARA YA KINYWA NA MENO..29
SURA YA NNE...30
TABIA NA MILA POTOFU ZINAZOATHIRI AFYA YA KINYWA NA MENO..30
SURA YA TANO...33
MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA AFYA YA KINYWA NA MENO...33
JINSI YA KUPIGA MSWAKI KWA USAHIHI...............34

SURA YA KWANZA

Kitabu cha mwongozo wa utoaji wa elimu ya afya ya kinywa na meno kwa walimu wa shule za msingi kinalenga kumsaidia Mwalimu wa somo la Sayansi, Afya na Mazingira kwa Shule za Msingi kufahamu mambo muhimu yanayohusiana na afya ya kinywa na meno ikiwemo muundo au mpangilio wa meno kinywani, magonjwa, umuhimu wa afya ya kinywa na tabia hatarishi zinazoathiri afya ya kinywa na namna ya kutunza afya ya Kinywa na Meno.

Wanafunzi wengi wanasumbuliwa na magonjwa au matatizo ya kinywa na meno pamoja na magonjwa ya fizi. Magonjwa haya huanza tangia utotoni na husababishwa kwa kiasi kikubwa na mtindo wa maisha na tabia hatarishi kwa afya ya kinywa na meno. Magonjwa ya kinywa na meno yanaweza kuzuilika kwa urahisi kama elimu sahihi na bora ya afya ya kinywa na meno itaanza kutolewa kutokea katika umri mdogo kwani, tabia nzuri zinazohusiana na utunzaji wa afya ya kinywa na meno zinaanza kujengwa katika umri mdogo.

Shule ni moja ya eneo zuri la kufikisha elimu bora na sahihi ya kujikinga na magonjwa ya kinywa na meno kwa watoto walioko shuleni. Nchini Tanzania takwimu zinaonyesha kwamba katika kila watoto wawili wenye umri wa miaka 6 hadi 7, mtoto mmoja ana jino lililooza au kutoka damu kwenye fizi. Aidha, katika tafiti mbalimbali zilizofanyika kwa watoto wa shule za msingi wenye umri wa miaka 12 na kuendelea kati ya mwaka 2009 na 2015 ilibainika kwamba, katika kila watoto kumi (10) walioulizwa namna wanavyojisikia kuhusiana na afya zao

za kinywa na meno, watoto wane (4) hadi sita (6) waliripoti kwamba wanasumbuliwa na magonjwaya kinywa na meno. Aidha, tafiti hizo zilionyesha kwamba, watoto wa shule za msingi zilizoko maeneo ya mijini wanaathirika zaidi na magonjwa ya kinywa na meno (kati ya asilimia 41- 52) ukilinganisha na watoto wa shule za msingi zilizoko maeneo ya vijijini (kati ya asilimia 31-40).

Vilevile tafiti zilionyesha kwamba, tatizo la mpangilio usio-ridhisha au mpangilio mbaya wa meno (malocclusion of teeth) linazidi kuongezeka hususani kwa watoto wenye umri wa miaka 12 na kuendelea ambapo athari zake ni pamoja na kumfanya mtoto asiweze kutafuna vizuri ili kupata virutubisho muhimu kwa ajili ya kujenga kinga dhidi ya magonjwa. Ongezeko hili la mpangilio mbaya wa meno limehusishwa na tabia mbalimbali hatarishi ambazo watoto wengi wanakua nazo bila kujua kama zina athari au la, tabia hizo ni kama vile kunyonya ulimi au kidole. Kwa wastani inakadiriwa kwamba kati ya watoto kumi (10) wenye umri wa miaka 12 hadi 14, watoto sita (6) wanakabiliwa na matatizo ya mpangilio mbaya wa meno.

Tafiti pamoja na afua mbalimbali zilizofanywa sehemu mbalimbali duniani zinaonyesha kwamba magonjwa ya kinywa na meno yanaweza kuzuilika endapo elimu sahihi na bora ya afya ya kinywa na meno itatolewa mashuleni. Tunategemea elimu itakayotolewa kwa watoto wa shule za msingi itakuwa chachu ya kubadilika kwa tabia na mienendo mibaya ya maisha inayoletea ongezeko la magonjwa ya kinywa na meno. Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto kwa kushirikiana

na Wizara ya Elimu na Mafunzo ya Ufundi kupitia Programu ya Afya Shuleni, itaendelea kuandaa miongozo na mikakati mbali mbali ya kutoa mafunzo bora na sahihi ya kuelimisha wanafunzi juu ya afya ya kinywa na meno.

Kitabu hiki ni mojawapo ya vitabu vya Afya ya Msingi kwa ajili ya Walimu wa Shule za Msingi na kinaweza kutumika pia kuhamasisha wajumbe wa kamati za shule. Kitabu hiki kitamsaidia mwalimu wa somo la sayansi, afya na mazingira kupanga, kutekeleza na kusimamia kwa vitendo uboreshaji wa afya ya kinywa na meno shuleni.

SURA YA PILI

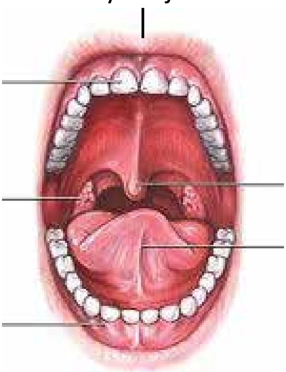
KINYWA NA MENO

Mwisho wa sura hii mwanafunzi anatarajiwa:

1. Umahiri mkuu: Kinywa na meno
2. Umahiri mahususi:-Kuelewa elimu ya kinywa na meno
3. Shughuli kuu: Kueleza dhana ya kinywa na meno
4. Shughuli mahususi: Mwanafunzi aweze kutaja vilivyoko ndani ndani ya kinywa chake

   Vifaa: Michoro ya kinywa, picha mguso, bango

Kinywa kimezungukwa na midomo pamoja na mashavu. Ndani ya kinywa, kuna meno, ulimi fizi, matezi ya mate na kimeo (Angalia kielelezo I)



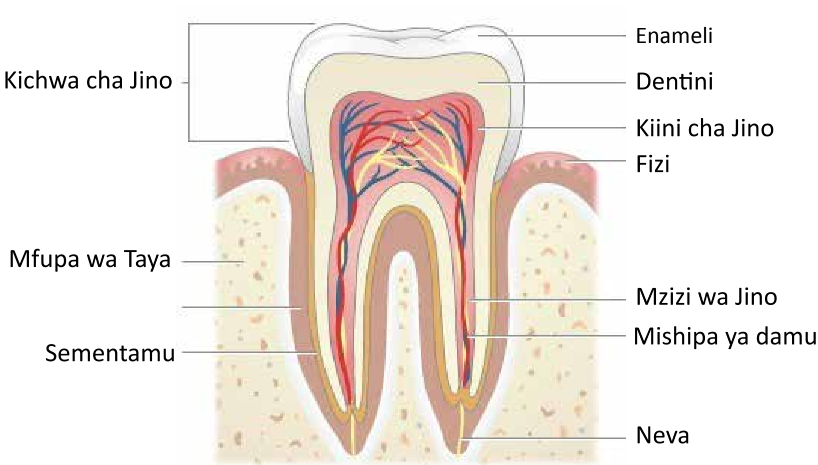
Kielelezo I

1.0.MENO

Meno ni mfupa mgumu sana uliopo ndani ya kinywa unaotumika kutafuna chakula, kuumba herufi za maneno na kuongeza uonekano wa sura

1.1.2. Muundo wa Meno (Jino)

Jino limegawanyika katika sehemu kuu mbili. Sehemu ya juu (kichwa) na ya chini(mzizi). Sehemu ya juu (kichwa) ndiyo inayojitokeza mdomoni na sehemu ya chini (mzizi/mizizi) haionekani kwa sababu ipo ndani ya mfupa wa taya.Taya ni mifupa ya juu na chini ambayo meno hujishikilia. (Kielelezo na: II).



Kielelezo II

- Jino limeumbwa na matabaka mawili:

    i. Enameli na sementamu

    ii. Dentini

1.Enameli na sementamu ni nini?

- Enameli ni sehemu ngumu iliyopo upande wa kichwa cha jino ambayo ni nyeupe inayoonekana kwa urahisi

- Sementamu ni sehemu ngumu iliyopo upande wa mzizi.

2. Dentini ni nini?

- Ni sehemu inayopatikana ndani ya jino baada ya kumalizika kwa tabaka la enameli au sementamu.

- Ni sehemu ya ndani inayozunguka kiini cha jino

- Kiini cha jino kina jumuisha mishipa ya fahamu pamoja na mishipa ya damu.

- Mishipa hii yote huingia kwenye kiini cha jino kwa pamoja kupitia kijitundu kidogo kilichopo mwishoni mwa mzizi wa jinona kutokea kwenye taya (Angalia kielelezo Na: II)

1.2 Seti za Meno

Binadamu ana seti mbili za meno:-

1.2.1. Meno ya utotoni

- Meno ya utotoni yako 20
- Katika meno hayo 20, kumi yapo katika taya la juu na mengine 10 katika taya la chini.
- Kawaida meno ya utotoni huanza kuota kipindi mtoto akifikisha wastani wa miezi sita (6).
- Mtoto anapofikisha wastani wa miaka miwili na nusu, inategemewa meno yote ya utotoni yatakuwa yamekwishaota.
- Mara nyingi mtoto akifikisha wastani wa umri wa miaka sita (6), meno yake ya utotoni huwa yanalegea na hatimaye kung'oka yenyewe na ni mara chache sana mtoto uhitaji msaada wa madaktari wa kinywa na meno kuyaondoa.
- Inategemewa kwamba mtoto akifikisha umri wa miaka kumi na mbili (12) basi, meno yake yote ya utotoni yanakuwa yamekwisha ng'oka.

1.2.2. Meno ya Ukubwani (kudumu)

- Jumla ya meno ya ukubwani ni 32.
- Katika taya la juu kuna jumla ya meno 16 na hivyo hivyo kwa taya la chini.
- Kwa wastani, mtoto akiwa na umri wa miaka 6, meno haya huanza kuota. Meno

haya huota yakichukua nafasi iliyoachwa na yale ya utotoni yaliyong'oka, isipokuwa kwa magego.

- Kati ya miaka 6- 12 kinywa cha mtoto huwa kina mchanganyiko wa meno ya utotoni na yale ya ukubwani.

2.0. MAUMBILE YA MENO

- Meno yana maumbo tofauti kulingana na kazi zake.
- Kuna aina nne (4) za meno ambazo ni:-
    - i. Makato (incisors)
    - ii. Machonge (canine) -,
    - iii. Masagego (premolars)
    - iv. Magego (molars) - ambayo ni meno ya nyuma.
- Meno ya mbele yaani makato na machonge yameumbwa na mzizi mmoja
- Masagego yameumbwa na mzizi mmoja au wakati mwingine huwa na mizizi miwili
- Magego yameumbwa na mizizi miwili au wakati mwingine huwa na mizizi mitatu

2.1. Makato (incisor)

- Yameundwa kama patasi
- Yanatumika kwa kuuma au kukatia vyakula.

Kielelezo Na. III

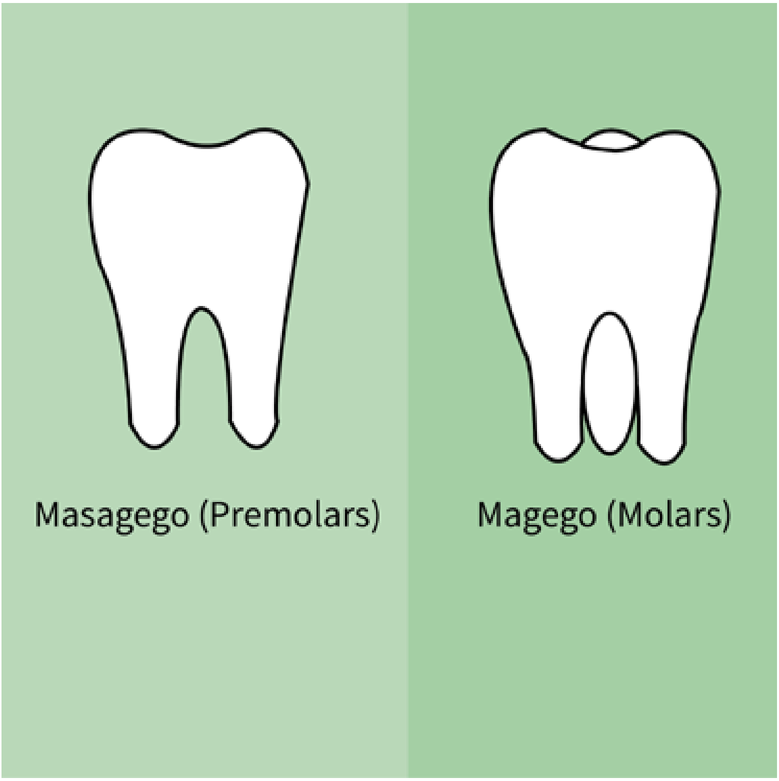
2.2. Machonge (canine)

- Kama jina lake, meno haya yamechongoka
- Yana nguvu zaidi kuliko makato
- Meno haya wakati mwingine husaidiana na makato katika kukatia vyakula na vilevile meno haya hutumika katika kurarua

Kielelezo Na. IV

2.3. Masagego (premolars) na Magego (molars)

- Meno haya yameumbwa na vichwa
- Vichwa ambavyo ni vikubwa na vimepanuka
- Vichwa hivyo havijachongoka na vinafanya meno haya yaweze kufanya kazi ya kusaga chakula



Kielelezo Na. V

3.0. KAZI ZA MENO

Kwa ujumla kazi za meno ni

a) Kumwezesha mtu kutamka maneno vizuri

b) Kutafunia na kusaga chakula

c) Kuweka sura ya mtu katika muonekano mzuri

d) Kuweka sura katika ulinganifu

4.0. FIZI

Fizi ni nini?

- Ni tishu inayozunguka shingo ya jino na kufunika sehemu ya taya.
- Kwa kawaida fizi zina rangi ya pinki au kahawia.

5.0. UMUHIMU WA AFYA BORA YA KINYWA NA MENO

- Afya ya kinywa na meno ni sehemu muhimu ya afya ya mwili mzima wa mwanadamu.
- Meno yenye afya bora, licha ya kusaga chakula, huleta umbile bora na mwonekano mzuri wa sura.
- Kinywa ni sehemu ya kwanza ya mfumo wa mmeng'enyo wa chakula kiingiacho mwilini. Usagishwaji wa chakula hufanyika kinywani kwa kutumia meno na kuchanganywa na mate kwa kutumia ulimi.

SURA YA TATU

MAGONJWA YA KINYWA NA MENO

Mwisho wa sura hii mwanafunzi anatarajiwa:

1. Umahiri mkuu: Magonjwa ya kinywa na meno
2. Umahiri mahususi: Kueleza/kujadili magonjwa ya kinywa na meno
3. Shughuli kuu: Kubaini magonjwa yanayo shambulia kinywa na meno
4. Shughuli mahususi: -

   -Mwanafunzi aweze kutaja magonjwa ya kinywa na meno

   -Mwanafunzi aweze kutaja tabia hatarishi, vyakula, mienendo na mitindo ya maisha inayosababisha magonjwa ya kinywa na meno
5. Vifaa: Michoro, picha za mguso, vipeperushi vinavyoonesha magonjwa ya kinywa na meno

- Magonjwa nahali zinazosababisha matatizo ya kinywa na meno kwa kiasi kikubwa yanatokana na tabia hatarishi, mienendo na mtindo wa maisha.

- Magonjwa na hali hizo ni kama zifuatazo:-

    i. Kuoza kwa meno
    ii. Ugonjwa wa fizi
    iii. Saratani
    iv. Vidonda na mambukizo mdomoni
    v. Magonjwa ya kurithi
    vi. Kuharibika/kuumia kwa meno kunakosababishwa na ajali.

1.0 KUOZA MENO

Kuoza kwa meno ni nini?

- Kuoza kwa meno ni ugonjwa unaosababishwa na tindikali inayotengenezwa na vimelea vya bakteria vilivyomo kinywani baada ya kuyeyushwa kwa vyakula na vinywaji vyenye sukari.
- Tindikali hiyo huyeyusha chokaa iliyopo kwenye meno nahatimaye kusababisha jino kutoboka.
- Ugonjwa huu huathiri watu wa rika zote.
- Ila watoto huathirika zaidi kutokana na matumizi ya mara kwa mara ya ulaji wa vyakula na vinywaji vyenye sukari na hasa ikizingatiwa kuwa meno yao hayajakomaa vizuri na umakini wao kwenye kupiga mswaki

bado ni mdogo.

- Kuoza kwa jino huanza kwenye sehemu ya nje ya jino na baadae jino huchimbika zaidi na kufikia sehemu yandani.
- Jino lililotoboka lisipotibiwa mapema shimo huendelea na kufikia kiini chauhai cha jino na kuleta maumivu makali sana au hata kusababisha jipu katika taya.

Jinsi Jino linavyooza:-

- Kuoza kwa jino huanza kwenye enameli. Baadaye jino huchimbika zaidi hadi kufikia kwenye dentini (Angalia kielelezo Na: VI).
- Shimo linaweza kuendelea hadi kufikia kiini cha uhai cha jino na kuleta maumivu makali sana au hata kusababisha kuwepo kwa jipu katika taya.
- Kuoza meno ya utotoni huweza kuleta maumivu makali sana. Pia mbegu ya meno ya kudumu inaweza kuharibiwa. Vile vile meno ya utotoni yaking'olewa mapema sana mpangilio wa meno ya kudumu huweza kuwa mabaya.

Dalili za kuoza kwa meno:-

- Baka lenye rangi nyeupe, nyeusi au kahawia kwenye jino
- Meno kuhisi baridi au joto kusiko kwa kawaida au kupata maumivu yanapoguswa

- Maumivu wakati wa kula au kunywa vyakula vyenye sukari, moto ama baridi
- Tundu kwenye jino linaloonekana

Madhara ya kuoza kwa meno:-

- Kupata maumivu makali ya jino wakati wote
- Kuvunjika kwa jino lililotoboka
- Kupata jipu mdomoni
- Meno kung'olewa
- Meno ya ututoni yakioza mapema huathiri mpangilio wa meno ya ukubwani (kudumu)

Hatua za kuchukua baada ya kugundua dalili za kutoboka kwa meno

- Nenda kwenye kituo cha kutolea huduma za afya ya kinywa na meno mapema ili kupata matibabu ya tatizo husika kutoka kwa mtalamu

Jinsi ya kuzuia ugonjwa wa kuoza kwa meno

- Safisha kinywa na meno mara mbili kwa siku, asubuhi na jioni kabla ya kulala kwa kutumia dawa ya meno yenye madini ya floraidi na epuka kusukutua baada ya kuswaki
- Punguza ulaji wa mara kwa mara wa vyakula na vinywaji vyenye sukari

Kielelezo Na. VI: Meno ya juu yaliyooza

2.0. UGONJWA WA FIZI

Utangulizi:

- Ugonjwa wa fizi ni nini?
- Ugonjwa wa fizi ni uvimbe kwenye fizi, ambapo usipotibiwa husababisha madhara makubwa

Nini chanzo cha ugonjwa wa fizi?

- Chanzo cha ugonjwa huu ni sumu inayotokana na vimelea aina ya bakteria wanaozaliana kwenye eneo kati ya ufizi na jino na hii ni matokeo ya kutopiga mswaki kwa usahihi
- Vimelea vya bakteria kama vitaachwa bila

ya kuondolewa, chokaa kutoka katika mate itajigandisha kwenye vimelea hivyo na kutengeneza tabaka gumu zaidi. Ikifika hali hii tabaka hilo hujulikana kama ugaga (Angalia kielelezo Na: VII).

- Ugaga wenye mamilioni ya vimelea vya bakteria yanayoongeza kila siku kamausipotibiwa mapema na wataalamu wa afya ya kinywa na meno, uweza kuathiri mfupa wa taya na hatimae kusababisha meno kulegea na kung'oka
- Aidha ugonjwa wa fizi umeweza kuhusishwa na madhara kwa magonjwa mengine kama ugonjwa wa kisurikali na moyo.

Dalili za ugonjwa wa fizi ni zipi?

- Kuvimba fizi na hata uso
- Kutokwa damu kwenye fizi kwa urahisi
- Fizi kubadilika rangi na kuwa rangi ya kahawia au zambarau
- Meno kulegea na hatimaye kung'oka

Madhara ya ugonjwa wa fizi ni yapi?

Miongoni mwa madhara ya ugonjwa wa fizi ni pamoja na:

- Kutoa harufu mbaya mdomoni

- Fizi kutoa damu
- Meno kulegea na hatimaye meno kung'oka

Utazuiaje ugonjwa wa fizi?

Ugonjwa wa fizi huzuiwa kwa:

- Kupiga mswaki kwa usahihi angalau mara mbili kwa siku, asubuhi mara moja na jioni kabla ya kulala
- Jenga tabia ya kufanya uchunguzi wa kinywa na meno angalau mara moja kwa mwaka
- Kutumia mswaki usioumiza fizi
- Usitumie nguvu wakati wa kupiga mswaki
- Badilisha mswaki kila baada ya miezi mitatu au inapohitajika

Kielelezo Na.VII

3.0. SARATANI YA KINYWA

Saratani ni aina za ugonjwa unaoanzishwa na seli za mwili zinazoanza kujigawa yaani kukua kwa haraka, bila utaratibu na wala ukomo. Ukuaji huu husababisha uvimbe ambao huendelea kuwa mkubwa hadi kubana au kuharibu viungo vya mwili kama neva, mishipa ya damu, ubongo, mapafu, maini, utumbo na kadhalika na kuzuia visifanye kaziUvimbe huo huongezeka ukubwa na wakati mwingine husababisha kubanwa kwa viungo vingine vya mwili na kuvizuia visifanye kazi ipasavyo. Mfano wa viungo hivyo ni kama vile neva, mishipa ya damu, ubongo, mapafu, maini, utumbo nk. Saratani ya kinywa huweza kutokea sehemu yeyote ya kinywa kama vile; kwenye ulimi, midomo, sehemu ya ndani ya shavu, fizi, sehemu ya ndani ya kinywa ya juu na chini na tezi ya koo na mate. Saratani ya kwenye kinywa huweza kusambaa kwenye ulimi, fizi, kidaka tonge na koromeo. Mara nyingi watu hawatambui dalili za ugonjwa huu mapema.

Dalili za saratani ya kinywa

Miongoni mwa dalili za saratani ya kinywa ni:

- Kidonda chochote mdomoni kisichopona ndani ya wiki mbili, kinaweza kutoa damu kwa urahisi au la
- Maumivu yasiyokoma
- Uvimbe ndani ya shavu

Dalili nyinginezo:

- Utando mweupe au mwekundu kwenye fizi, ulimi, tezi la koo au kwenye ngozi laini ndani ya mdomo
- Kutafuna na kumeza kwa shida
- Kushindwa kufungua mdomo au kushindwa kutembeza ulimi
- Kuhisi ganzi kwenye ulimi au sehemu yeyote ya kinywa
- Kuvimba kwa taya
- Kulegea kwa jino
- Maumivu kwenye jino na au taya
- Sauti kuwa na mikwaruzo
- Uvimbe kwenye shingo
- Kupungua uzito kwa kasi
- Kutoa harufu mbaya mdomoni
-

Kumbuka: Ukiona dalili mojawapo ya hizi nenda kituo cha kutolea huduma za afya kwa uchunguzi zaidi.

Ili kuzuia saratani ya kinywa epuka:-

- Matumizi ya sigara na bidhaa zitokanazo na tumbaku
- Matumizi ya vinywaji vyenye kilevi kikali
- Kula vyakula vyenye viungo vikali vingi
- Kutoboa na uvaaji wa kipini kwenye ulimi mdomo wa chini au wa juu

4.0. VIDONDA NA MAAMBUKIZO

Vidonda na maambukizo hutokea kinywanimaambukizi yanayotokana na virusi na vimelea vinginevyo (Angalia kielelezo Na VIII).

- Mifano ya maambukizo hayo ni kama

  1. Vidonda vidogo (aphthus ulcers) vinavyo sababisha maumivu makali mdomoni;
  2. fangasi za mdomoni,
  3. vidonda vya homa,
  4. dalili za kwanza za maambukizi ya virusi vya ukimwi,
  5. upungufu mkubwa wa damu n.k

Kielelezo Na.VIII

5.0. MAGONJWA YA KURITHI

- Baadhi ya magonjwa ya kurithi yanayotokea mdomoni ni:-

    1. Mdomo sungura
    2. Meno pungufu (anadontia/hypodontia)
    3. Upungufu katika ugumu wa meno (amelogenesis impefecta);
    4. Idadi kubwa ya meno kuliko kawaida; (supernumerally teeth),
    5. Meno madogo kuliko kawaida (peg lateral) na
    6. Mpangilio mbaya wa meno.

6.0. AJALI ZINAZO SABABISHA MADHARA YA KINYWA NA MENO

- Ajali zinazosababishwa na

    1. Kugongana/kugonga/kugongwa na kitu kigumu huweza kuumiza viungo vya kinywani kama meno kuvunjika au kung'oka au jino kuingia katika mfupa.

SURA YA NNE

TABIA NA MILA POTOFU ZINAZOATHIRI AFYA YA KINYWA NA MENO

Mwisho wa sura hii mwanafunzi anatarajiwa kuwa na:

1. Umahiri mkuu: Tabia na mila potofu zinazoathiri afya ya kinywa na meno
2. Umahiri mahususi: Kueleza imani na mila potofu zinazoathiri afya ya kinywa na meno
3. Kutaja imani na mila potofu zinazoathiri afya ya kinywa na meno
4. Shughuli mahususi:Mwanafunzi aweze kutaja imani na mila potofu zinazo athiri Afya ya Kinywa na meno
5. Vifaa: Michoro, vipeperushi, mabango, picha mguso

Imani potofu kuhusu meno ya plastiki/nailoni

- Hakuna meno ya plastiki wala ya nailoni katika mwili wa binadamu. Meno ya plastiki/nailoni ni imani inayoenezwa na Waganga wa Tiba Asili ambao huwadanganya wazazi wenye watoto wachanga ya kwamba siku hizi kuna meno ya aina mpya (Meno ya plastiki/nailoni), ambayo kama hayatang'olewa husababisha mtoto mchanga kuwa na homa kali na kuharisha na baadaye kufa.
- Uvumi huu umeenea karibu nchi nzima.

Wanachokifanya waganga hao ni kuchimbua na kuondoa mbegu ya jino la utotoni au la kudumu ambalo lingeota hapo baadaye. Mbegu hii ni nyeupe, laini na ina maji ndani, kwa hivyo huonekana kama karatasi la nailoni na siyo ngumu kama jino la kawaida, hivyo huliita la nailoni.

- Kiini tete hiki huwa kipo ndani yamfupa wa taya.
- Umbile lake ni kama jino, lakini bado halijakomaa.
- Rangi ya kiini tete ni nyeupe, laini na kina maji ndani.

Wazazi wanashauriwa kuwapeleka watoto wao wenye dalili kama hizo hospitalini na siyo kwa Waganga wa tiba asili kwa sababu kuondoa kiini tete cha jino.

Aidha, ung'oaji huo wa kiini tete cha jino unaofanywa na waganga wa tiba asili huweza kuleta madhara mbali mbali kwa mtoto kama maambukizi, kupoteza damu na hata kusababisha kifo.

Kuchonga au kukwangua meno

- Kuchonga au kukwangua meno ni kitendo kinachoondoa baadhi ya sehemu ya tabaka la nje la jino
- Madhara ya mila hii potofu ni pamoja na kusababisha jino kuuma hasa wakati wa kula kitu chenye baridi au moto.

Ndonya

- Hii ni mila potofu inayofanywa na baadhi ya makabila kwa kutoboa mdomo wa juu na kuweka "ndonya"
- Ndonya huumiza meno ya mbele ya juu pamoja na fizi na mfupa wa taya unaoshika hayo meno. Mwishowe meno hulegea na hatimaye kutoka kabisa.

Matumizi hatarishi ya meno

- Matumizi ya meno katika kufungulia vizibo vya chupa, kukatia kamba na hata kunyanyulia vitu vizito, kunaweza hatarisha afya ya meno pamoja na fizi.
- Ni vema matumizi sahihi ya meno yaanze kuzingatiwa tangia utotoni na kuendelea kusisitizwa katika maisha yote ya binadamu.

SURA YA TANO

MAMBO YA KUZINGATIA KATIKA AFYA YA KINYWA NA MENO

Mwisho wa sura hii mwanafunzi anatarajiwa kuwa:

1. Umahiri mkuu: Mambo ya kuzingatia katika Afya ya kinywa na meno
2. Umahiri mahususi: Kueleza jinsi ya kusafisha kinywa
3. Shughuli kuu: Kueleza jinsi ya kupiga mswaki kwa usahihi
4. Shughuli mahususi: Mwanafunzi aweze kufanya matendo ya kusafisha kinywa na meno kwa usahihi
5. Vifaa: Miswaki, dawa ya meno, maji, vitambaa laini, vipeperushi, mabango na picha mguso

NB: Kumbuka kumsisitiza mtoto asisukutue baada ya kupiga mswaki ili dawa ya meno ifanye kazi yake vema

Mambo ya kuzingatia ni:

1. Mtoto mdogo huanza kusafishwa kinywa chake mara tu jino la kwanza linapoanza kuota mdomoni kwa kutumia kitambaa safi na laini

2. Piga mswaki ipasavyo angalau mara mbili kwa siku kwa kutumia dawa ya meno yenye madini ya floraidi (Asubuhi mara baada ya kuamka na usiku kabla ya kwenda kulala).

3. Epukana na ulaji wa mara kwa mara wa vyakula au vinywaji vyenye sukari.

4. Jenga tabia ya kufanya uchunguzi wa kinywa na meno walau mara mbili kwa mwaka.

5. Jiepushe na mila potofu zitakazopelekea kuathiri afya ya kinywa na meno

JINSI YA KUPIGA MSWAKI KWA USAHIHI

1. Weka dawa ya meno yenye madini ya floraidi kwenye mswaki wako.

2. Kiwango cha dawa kwa watoto chini ya miaka 3 ni kurashia kidogo tu, ambapo kwa watoto miaka 3-6 nikiasi cha punje ya kunde na, watoto wa kuanzia miaka 7 na zaidi nikiasi cha punje ya maharagwe

3. Piga mswaki sehemu zote za kila jino

4. Hakikisha dawa ya meno nayo inafika sehemu zote za meno

5. Piga mswaki wako kwa mpangilio ukianza na seti yameno machache kwa wakati mmoja (vibratory stokes) kama inavyo elekezwa katika kielelezo Na. IX

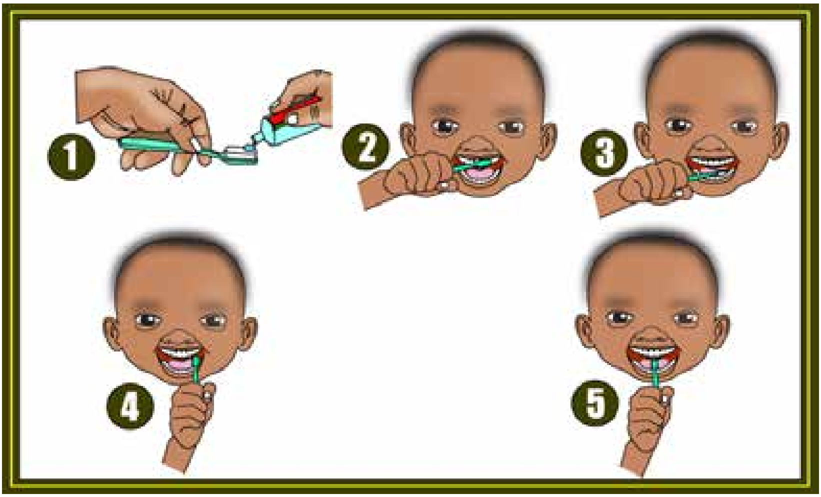
6. Endelea hivyo hivyo mpaka meno yote yawe

yamesafikisha kila upande

7. Maliza kupiga mswaki kwa kusafisha ulimi wako sehemu ya juu naya chini

Kumbuka:

- Kusugua meno ya juu na ya chini
- Kusugua meno yako angalau mara mbili kwa siku – asubuhi na usiku kabla ya kulala
- Kutumia dawa ya meno yenye madini ya floraidi (kwa ulinzi wa meno yako)
- Kutema povu
- Kutokusukutua baada ya kupiga mswaki



Kielelezo Na. IX: Namna ya kupiga mswaki

KUMBUKA

Kwa kushirikiana na wataalamu wa afya ya kinywa na meno waliopo katika kituo cha huduma za afya cha karibu na shule yako, ukaguzi wa kinywa na meno ufanyike mara tu watoto wanapoingia (wanapoanza) darasa la awali na la kwanza. Wanafunzi wachunguzwe meno na fizi ili wenye shida au matatizo waweze kusaidiwa mapema iwezekanavyo (Angalia Kielelezo Na. X).

Ufuatiliaji wa afya ya kinywa na meno ufanyike kila mwaka wakati wanafunzi wanapoingia darasa jipya ili kugundua wenye matatizo na kuwapeleka kituo cha afya /hospitali.

Kielelezo Na. X

Matatizo mengi ya kinywa na meno yanaweza kuzuilika kwa kubadilisha Tabia, Mienendo na Mtindo wa Maisha

The Borrow Foundation