

kukausha) na pia matatizo mengine kama uvimbe, vijipu au kutoka damu kwenye fizi.

- Mpeleke mtoto kwa daktari wa meno angalau mara moja kwa mwaka na mara unapogundua tatizo lolote kinywani mwake.

#### Umri wa miaka 6 hadi 12

- Msimamie mtoto kusafisha kinywa na meno mara mbili kwa siku.
- Mtoto ateme dawa itakayobaki ila asisukutue na maji baada ya kupiga mswaki.
- Mjengee mtoto tabia ya kusukutua na maji kila baada ya kula vyakula vyenye sukari kama keki, chokoleti au juisi.
- Chunguza mara kwa mara meno ya mtoto ili kugundua dalili za mwanzo za ugonjwa wa kuoza kwa meno na matatizo mengine kinywani.
- Mpeleke mtoto kwa daktari wa meno angalau mara moja kwa mwaka na mara unapogundua tatizo lolote kinywani mwake.

#### Umri wa miaka 12 na zaidi

- Mtoto anaweza kuanza kusafisha kinywa na meno bila ya usimamizi.
- Dhibiti ulaji wa vyakula vyenye sukari na zingatia ulaji wa vyakula vinavyojenga afya ya mtoto kama matunda, mboga mboga, karanga, maziwa na samaki.
- Mpeleke mto kwa daktari wa meno angalau mara moja kwa mwaka na mara unapogundua tatizo lolote kinywani mwake.



Muhimbili University of Health  
and Allied Sciences (MUHAS)

**Afya ya kinywa na meno kwa  
watoto- dondoo kwa wazazi  
na walezi.**

