



Maelezo na Orodha ya ukaguzi

Ni muhimu kumfunza mtoto wako jinsi ya kuweka meno yake njia za afya. Hapa kuna baadhi ya vidokezo muhimu:

WEKA MENO YA MTOTO WAKO YAKIWA MASAFI.

- Ikiwa mtoto wako ana umri wa miaka mitatu au chini, sugua meno yao wewe mwenyewe.
- Wakiwa kati ya umri wa miaka mitatu na sita, msaidie mtoto wako kusugua meno yake mara mbili kwa siku.
- Tumia tone ndogo la dawa ya meno ya florini kwa mtoto wako mwenye umri wa miaka mitatu hadi sita. Florini husaidia kuongezea nguvu mfupa ya meno. Hakikisha mtoto wako hamezi dawa ya meno.
- Wakati meno ya mtoto wako yanapoanza kumea, tumia uzi wa meno kati yao angalau mara moja kwa siku. Vijishimo vingi huanza kati ya meno.
- Bakteria ambayo inasababisha vijishimo inaweza kumfikia mtoto wako. Kitu chochote ambacho kimekuwa mdomoni mwako hakipaswi kuwekwa mdomoni mwa mtoto wako.

MPELEKE MTOTO WAKO KUONA DAKTARI WA MENO ANGALAU MARA MOJA KWA MWAKA.

- Mpeleke mtoto wako kumwona daktari kabla ya miezi 12 au ndani ya miezi 12 ya yeye kupata jino lake la kwanza. Vijishimo vinavyopatikana mapema vinaweza kutatuliwa kwa urahisi na kwa bei nafuu, na ni daktari wa meno pekee anaweza kutafanya uchunguzi kamili wa meno, kufanya ukaguzi wa kuharibika kwa meno au magonjwa mengine ya meno na kuagiza chaguo za matibabu.
- Ikiwezekana, kuja na mtoto wako unapotembelea daktari wa meno kwa miadi yako. Hii inaweza kumsaidia mtoto wako kuhisi mtulivu zaidi wakati wa miadi yake ya kwanza.

KUWEKA MENO YA WATOTO NJIA ZA AFYA

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

ONGEA NA DAKTARI WAKO WA MENO AU MSAFISHA MENO KUHUSU:

- njia bora ya kusugua meno ya mtoto wako,
- matumizi ya dawa ya meno,
- njia bora ya kutumia uzi wa meno kwa meno ya mtoto wako, na
- jinsi ya kupata huduma nafuu ya meno katika eneo lako.

KAGUA MENO YA MTOTO WAKO.

- Tafuta maeneo meupe yenye madoa au mistari kwenye meno. Maeneo haya yanaweza kuwa msingi wa meno kando ya ufizi. Meno meusi pia ni ishara ya kuharibika kwa jino. Weka miadi na daktari wa meno mara moja ukiwa dalili hizi.

MPE VINYWAJI VYENYE AFYA.

- Mpe maji tu kati ya vyakula na vitafunio.
- Unaweza kumpa maziwa au maziwa yaliyoboreshwa na vyakula au vitafunio. Mpe mgao mdogo (125 mL au 4 oz.) katika kikombe kisichofungwa (si kikombe cha kuonja). Watoto wanahitaji tu 500 mL au 16 oz. ya maziwa au maziwa mbadala kwa siku.
- Epuka au punguza sharubati (125–175 mL au 4–6 oz. kwa siku kwa watoto wenye umri wa miaka minne hadi sita). Ikiwa unampa sharubati, mpe tu katika kikombe ambacho hakijafungwa wakati anakula vitafunio au chakula.
- Jaribu kuepuka mchanganyiko wa matunda na vinywaji vitamu na soda. Vinaweza kuharibu enameli kwenye meno.

MPE VITAFUNIO VYENYE AFYA.

- Mpe mtoto wako vitafunio vyenye afya ambavyo vinajumuisha vikundi viwili au vinne vya chakula. Baadhi ya mifano ni pamoja na jabini, tufaha, karoti, mkate wenye nafaka au mchuzi wa maharagwe.
- Epuka kumpa mtoto wako vitafunio vingi vyenye sukari na vinavyonata. Vinaweza kuharibu enameli kwenye meno.
- Hakikisha vitafunio na vyakula vimeachana kwa saa mbili na nusu hadi tatu.
- Epuka kula vitafunio siku nzima.
- Mwongozo wa Vyakula wa Canada (Canada's Food Guide)** unaweza kukusaidia kufanya maamuzi bora ya chakula.

Imechukuliwa na kibali kutoka kwa Best Start Resource Centre.

Tembelea cmascanada.ca/cnc/parents kwa maelezo zaidi ya lugha mbalimbali ya wazazi



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada