

Ushauri mzuri juu ya meno ya watoto

Saidia mtoto wako kupiga meno mswaki asubuhi na jioni na dawa ya mswaki iliyo na floridi.



Dawa ya floridi inalinda na kufanya meno yawe na nguvu.



Maji ni kinywaji bora. Waweza kutumia moja kwa moja kutoka kwenye bomba.



Fanya hii iwe tabia



Kupiga mswaki kutumia dawa mswaki ya floridi asubuhi na jioni



Mtoto alale akiwa na meno masafi



Meno yapumzike isiopungua masaa mawili kabla ya kula tena



Mtoto wako apatiwe maji akiwa na kiu

Karies ni nini?

Karies ni sawa na kuoza kwa meno.

Nini husababisha kuoza kwa meno?

Baadhi ya bakteria mdomoni zinaweza kubadilisha sukari katika chakula au vinyuaji iwe acidi na kuzesha meno.

Wapi kuna sukari nyingi?

- Vinyuaji tamu kama coca cola au aina ya soda
- Juisi
- Kahawa sukari na chai
- Peremende, keki na ice cream
- Asali na matunda kavu

Kula vitu vitamu siku moja kwa wiki.

Ni vyema kupumzisha meno isipungue masaa 2 mawili

Sukari mara chache = hatari chache kuoza meno



Sukari mara nyingi = hatari kubwa kuoza meno