

# Tathmini ya Hatari ya Afya ya Kinywa

Kwa wazazi na watunzaji wa watoto wa kati ya miezi 6 hadi miaka 3.

Jina la Mgonjwa: \_\_\_\_\_ Tarehe ya Kuzaliwa: \_\_\_\_\_ Tarehe ya Leo: \_\_\_\_\_

Kama sehemu ya shughuli ya leo ya kuona daktari, tutazungumza kuhusu kutunza meno ya mtoto wako. Tafadhali jibu maswali yafuatayo ili tushirikiane nawe ili kumsaidia mtoto wako kuwa na meno yenye afya maisha yake yote.

## Mambo ambayo yanaongeza hatari ya mtoto ya kupata matundu kwenye meno.

Wewe (mtunzaji) umepata matundu ya meno katika miezi 12 iliyopita?

- NDIYO
- HAPANA
- SINA HAKIKA

## Mambo ambayo humlinda mtoto dhidi ya kupata matundu kwenye meno.

Mtoto wako ana daktari wa meno (ikiwa ana miezi 12 au zaidi)?

- NDIYO
- HAPANA
- HAITUMIKI

Ikiwa ndiyo, alimtembelea lini mara ya mwisho? \_\_\_\_\_

Wewe (mtunzaji) HUNA daktari wa meno?

- NDIYO - SINA daktari wa meno
- HAPANA - Nina daktari wa meno

Mtoto wako hupata floraidi kutoka kwa mojawapo ya vyanzo vifuatavyo? (Teua moja)

- Maji ya mjini yenye floraidi
- Maji ya kisima yenye floraidi ya kutosha
- Virutubishi vya floraidi
- Nyingine
- Sina hakika
- Hakuna

Mtoto wako anakunywa maziwa au juisi kwa chupa au kikombe cha mtoto katikati ya milo (ikiwa amezidisha umri wa miezi 12)?

- NDIYO
- HAPANA
- HAITUMIKI

Wewe au mtoto wako hutumia dawa ya meno yenye floraidi wakati wa kupiga mswaki?

- NDIYO
- HAPANA
- SINA HAKIKA
- HAITUMIKI

Mtoto wako anakula vitafunio zaidi ya mara moja katikati ya milo (ikiwa ana zaidi ya miezi 12)?

- NDIYO
- HAPANA
- SINA HAKIKA
- HAITUMIKI

Wewe hupiga meno ya mtoto wako mswaki mara ngapi kwa siku?

\_\_\_\_\_

Ikiwa mtoto wako bado hajaota meno, umeanza kupanguza fizi zake?

- NDIYO
- HAPANA
- HAITUMIKI

Je, mtoto wako ana ulemavu?

- NDIYO
- HAPANA

Ikiwa meno ya mtoto wako yanagusana, unayasukutua kwa uzi?

- NDIYO
- HAPANA
- HAITUMIKI

**Kila jibu la NDIYO linaongeza hatari ya mtoto wako ya kupata matundu kwenye meno.**

**Kila jibu la NDIYO linalinda mtoto wako dhidi ya kupata matundu kwenye meno.**

# Malengo ya Afya ya Kinywa kwa Wagonjwa na Watunzaji

Kuna njia nyingi unazoweza kutumia ili kumsaidia mtoto wako kubuni mienendo ya kudumisha afya ya meno akiwa nyumbani. Chagua lengo 1 au zaidi ambalo utajitahidi kutimiza kuanzia sasa hadi wakati mtoto wako atakapotembelea daktari wakati ujao.

Wakati wa kutembelea daktari, tafadhali uliza maswali yoyote uliyo nayo kuhusu kutunza meno ya mtoto wako. Baadaye, nenda na karatasi hii nyumbani na uiangike pahali inapoonekana vyema, kama kwenye friji, ili kujikumbusha malengo haya.

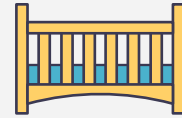
Punguza kiasi cha maziwa na juisi ambacho mtoto wako hunywa katikati ya milo. Jaribu kumpa mtoto wako maji tu katikati ya milo.



Mpe mtoto wako vitafunio vyenye afya katikati ya milo, kama vile matufaha na mboga zilizokatakatwa.



Epuka kumlalisha mtoto wako kwa kumnywesha kwa chupa.



Ikiwa mtoto wako atapata peremende, mpe kwa viwango vidogo kisha upige meno yake mswaki baadaye.



Panga miadi za mara kwa mara za kutembelea daktari wa meno kuanzia mwaka wa kwanza.



Piga meno ya mtoto wako mswaki mara mbili kwa siku—wakati unaofaa zaidi ni baada ya milo asubuhi na punde tu kabla ya kulala.



Piga meno mswaki kwa dawa ya meno yenye floraidi kila wakati.



Tumia dawa ya meno ya kiasi kidogo kwa watoto wenye chini ya miaka 3.



Kwa watoto wenye miaka 3-6, tumia kiasi cha dawa ya meno kinachotoshana na njegere.

Baada ya meno ya mtoto wako kuanza kugusana, yasukutue kwa uzi kila siku.



Ikiwa hakuna floraidi kwenye maji ya kunywa, mpe mtoto wako kirutubishi cha floraidi mara moja kwa siku.



## Orodhesha Maswali Yako

Tumia nafasi iliyo hapa chini ili kuandikia maswali au wasiwasi wowote ambao ungetaka kuzungumzia.

---

---

## Mambo ya Kukumbuka

Andika mihtasari au ujiandikie vikumbusho kuhusu afya ya kinywa ya mtoto wako.

---

---

## Maelezo ya Daktari wa Meno

Daktari wa mtoto wako anaweza kukusaidia kupata daktari wa meno anayehudumia watoto na kukusaidia kupanga miadi.

Jina la Daktari wa Meno:

Simu:

Miadi ljayo:

Ili kupata vidokezo na zana zaidi za kusaidia kuimarisha mienendo ya mtoto wako ya kudumisha afya ya kinywa, tembelea [HealthVermont.gov/OralHealth](http://HealthVermont.gov/OralHealth).