

## Vyakula na vinywaji vyenye afya

## Sugua meno mara mbili kwa siku



Vyakula na vinywaji hivi ni bora kwa meno.



Meno yenye afya.



Vyakula na vinywaji hivi vinaweza kudhuru meno.



Meno yasiyo na afya.



Sugua meno asubuhi na kabla ya kwenda kulala. Tumia dawa ya meno yenye fluoride.



Meno yenye afya yatadumu maishani.

### MAWASILIANO

Muuguzi/Mtoa Huduma wa Afya ya Watoto (WellChild)

Shule za watoto wadogo

Huduma za Kutunza Meno kwa Shule

Daktari wa Meno

Huduma za Kutunza Meno kwa Hospitali



# Kutunza meno



# Swahili

## Meno ya mtoto mchanga



Epuka kumlalisha mtoto na chupa ya kunyonyea. Maji ya matunda au maziwa huyazunguka meno na yanaweza kuyafanya kuoza.



Safisha meno ya mtoto mchanga kwa mswaki mdogo laini na dawa kidogo ya meno iliyo na fluoride.



Tumia kikombe kwa vinywaji badala ya chupa ya kunyonyea. Mpe maziwa au maji pekee.

## Meno ya mtoto mdogo



Msajilisha mtoto wako na tabibu wa meno mapema iwezekanavyo, kwa mfano umri wa miezi 12 – 15. Muulize muuguzi wako wa watoto wadogo au muuguzi wa Afya ya Watoto (WellChild) akupatie fomu za kujisajili.



Wafundishe watoto wadogo jinsi ya kusafisha meno yao. Suguwa meno asubuhi na kabla ya kwenda kulala.

## Meno ya jamii yako



Huduma za kutunza meno hazina malipo kwa watoto hadi watakapotimia umri wa miaka kumi na minane.



Watu wenye umri mkuu pia wanahitaji uchunguzi wa meno mara kwa mara.