

Jinsi ya kuepuka kunuka mdomo

By SW - Melkisedeck Shine · March 27, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Kuwa na harufu mbaya mdomoni ni kitendo kinachoweza kuathiri maisha ya mtu kimahusiano si kwa mpenzi tu bali marafiki na jamii kwa ujumla. Pia kuwa na harufu mbaya mdomoni uondoa haiba ya kupendwa kwani hata unapooonea wengi watakwepa kuongea moja kwa moja na wewe kwa sababu ya harufu mbaya inayotoka mdomoni mwako.

Chakula unachokula kina athiri hewa inayotoka mdomoni au sehemu nyingine za mwili wako. Baadhi ya vyakula vina matokeo mabaya sana kwa harufu unayotoa mdomoni. Harufu mbaya mdomoni si ugonjwa wa kuambukiza haina haja kuogopa ukikutana na mtu mwenye harufu mbaya mdomoni kwamba atakuambukiza.

Pia tatizo kubwa ni kwamba watu wenye harufu mbaya mdomoni hawajijui kwamba wana harufu mbaya. Asilimia 85 - 90% ya tatizo la harufu mbaya mdomoni asili yake ni kinywa chenyewe. Pia kiwango cha harufu hutofautiana kutokana na muda (mchana, usiku na asubuhi).

Harufu nyingi mbaya mdomoni hutokana na vyakula vyenye asilia ya protein. Kuna zaidi ya aina 600 ya bacteria wanaoishi kwenye kinywa cha Binadamu (sehemu ya juu ya ulimi, fizi na kuzunguka meno).

KINACHO SABABISHA HARUFU MBAYA MDOMONI

Kutokuwa makini na usafi wa kinywa kama vile kupiga mswaki vizuri kunakoacha mabaki ya chakula ambayo huoza na kusababisha harufu mbaya mdomoni. (Wengi hupiga mswaki haraka haraka na kuacha mabaki ya chakula). Maambukizi ya magonjwa kama vile fizi kutoka damu, mfumo wa upumuaji na kisukari. Kinywa kuwa kikavu kutokana na madawa (medications) Kuvuta sigara, kunywa kahawa, ulaji wa vyakula vyenye viungo vikali kama vile vitunguu maji au thaumu.

NAMNA YA KUJUA KAMA UNA HARUFU MBAYA MDOMONI

Wanasayansi wamekiri kwamba ni ngumu sana mtu kujijua mwenyewe kama ana harufu mbaya kwa sababu ya mazoea (habituation). Ni rahisi sana kutambua harufu kutoka kwenye kinywa cha mtu mwingine. Unaweza kutambua kama una harufu mbaya mdomoni kwa kumuuliza mtu unayemuamini. Pia unaweza kujua harufu mbaya kwa kulamba nyuma ya kiganja na kunusa, wengine hupumua mbele ya kioo na kunusa. Pia unaweza kutumia kijiti cha kuchokonolea meno na kukinusa. Kisayansi unaweza kutumia vifaa kama Halimeter, Gas Chromatography na BANA Test.

Kula vyakula vyenye afya na vyakula ambavyo wakati unakula vinaweza kusafisha kinywa vizuri. Kusafisha meno mara kwa mara au kwa uchache mara mbili kwa siku asubuhi na baada ya mlo wa usiku, hii usaidia kuondoa au kujikinga na harufu mbaya mdomoni. Vilevile unashauriwa kutumia KISAFISHA ULIMI (tongue cleaner) kusafishia ulimi wako. Tumia bazooka (chewing gum) ambazo husaidia kuongeza kiasi cha mate kwenye kinywa kilichokauka. Baadhi ya gums zina viungo vinavyoondoa harufu mbaya mdomoni na zingine husafisha kinywa na bacteria wanaosababisha harufu mbaya. Tumia dawa ya kusukutua mdomoni (mouthwash) kabla ya kulala usiku. Kuwa makini na afya ya kichwa chako kama vile kupiga mswaki vizuri, kuondoa mabaki ya vyakula kwenye meno na kumuona daktari kila unapooona una Matatizo ya meno au kinywa au kila baada ya miezi sita kwa uchache. Kuhakikisha unakunywa maji ya kutosha kila siku angalau glass mbili za maji. Mwone daktari wako ukiona una tatizo la harufu mbaya mdomoni.

NAMNA YA KUJIKINGA NA KUONDOA HARUFU MBAYA MDOMONI!

Watu wengi husumbuliwa na tatizo la kunuka mdomo bila hata kujijua hivyo kuwa kero kwa wenzao na wakati mwingine hujishushia hadhi mbele ya jamii. Mara nyingi ugonjwa wa kunuka mdomo (Halitosis) husababishwa na uchafu wa kinywa na ulaji wa vyakula usiosahihi lakini ni tatizo linalotibika.

Ni rahisi kulizuia na kuliondoa tatizo la kunuka mdomo iwapo utaamua kufuata kanuni za usafi wa kinywa na unywaji wa maji kwa kufuata kwa makini muongozo ufuatao:

KUPIGA MSWAKI

Kitu cha kwanza kufanya ni kupiga mswaki kwa ukamilifu kila uamkapo asubuhi. Wakati wa kupiga mswaki, utatakiwa siyo tu kusugua meno, bali pia ulimi, sehemu ya katikati hadi karibu na koromeo kwa kusugua vizuri. Vile vile kila uamkapo baada ya kulala mchana au jioni, hakikisha unapiga mswaki, kwani bakteria wa kinywani, hutawala kinywa kila ulalapo. Mara baada ya kupiga mswaki na kusugua ulimi sawaswa, hakikisha unasukutua vizuri kwa maji, kwani hapa ndipo baadhi ya watu hukosea kwa kupiga mswaki bila kusukutua kwa maji.

KUNYWA MAJI MENGI

Maji ni muhimu sana karibu kila eneo la mwili wa binadamu. Unywaji wa maji ya kutosha kila siku utakusaidia kudhibiti na hatimaye kuondoa tatizo la kunuka mdomo. Unywaji wa maji mengi ni muhimu, hasa kwa wale watu wenye ugonjwa wa kukauka midomo (xerostomia).

Mara nyingi harufu itokayo mdomoni, hutokea tumboni na siyo kinywaji peke yake kama unavyoweza kudhani. Hivyo, kama tumbo litakuwa chafu, hata kama utasafisha kinywa vizuri bado harufu mbaya inaweza kuendelea kutoka. Harufu mbaya ya tumboni hutokea pale tumbo linapokuwa chafu kutokana na kutopata choo kwa muda mrefu. Miongoni mwa mambo yanayochangia kukosekana kwa choo kwa muda mrefu ni pamoja na tabia ya kutokunywa maji ya kutosha kwa siku, hivyo hakikisha unakunywa maji, kiasi kisichopungua lita moja na nusu hadi mbili au zaidi, kutegemeana na kazi unazozifanya.

Ukiwa na tatizo la kukaukiwa maji mwilini kila mara, mwili hujaribu kutumia njia zake za kiasili kupunguza uzalishaji wa mate ili kuhifadhi maji kwa ajili ya matumizi mengine, kitendo hicho huchangia kunukisha mdomo kwa sababu ndani ya mate huwa kuna

kinga muhimu dhidi ya baktetria wanaonukisha kinywa.

Kwa upande mwingine, ili kuzuia kinywa kunuka pale mdomo unapokuwa umekaukiwa na mate, ni vizuri kutafuna vitu kama bazooka (chewing gum) yoyote ili kuzalisha mate ambayo huhitajika katika kudhibiti bakteria.

MWISHO:

Hakikisha unasukutua sawaswa baada ya kula chakula chochote, hata kama ni juisi isipokuwa unapokunywa maji tu ya kawaida. Bila shaka, ukizingatia haya, tatizo ulilontalo la kunuka mdomo litataoweka na kubaki historia.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23851>