

# Dhëmbë të shëndosh

10 këshillime për „të rritur dhe të vegjël“



## Shëndetësi goje që nga fillimi:

- Mënjaroni lëpirjet e ëmbla (pastroni) biberonin dhe të njëjtën lugë që keni shijuar ushqimin. Ju mund ti bartni te fëmija **bakteret e kariesit**.
- Mbusheni shishen e fëmijës konsekuent me ujë apo çaj të pa ëmbëlsuar. Kështu keni mundësi të mënjaroni krijimin e **kariesit të biberonit** në fëmijni të hershme.
- Vizitoni ju **2x në vit dentistin**. Gjithashtu edhe të dhëmbët e parë të qumështit të fëmijëve duhen rregullisht të kontrollohen. Kjo mundëson që më kohë të zbuloni krijimin e kariesit dhe kështu të mbahet shëndetësia e dhëmbëve.



## Higjiena e përditshme e gojës:

- **Pastroni ju 2x në ditë** dhëmbët sipas metodës KAI: Së pari pastroni me themel sipërfaqen përtpëse, pastaj sipërfaqen e jashtme dhe së fundi sipërfaqen e brendshme. Është e mjaftueshme të përdorni sasinë e pastës sa një bizele.
- Pastroni ju dhëmbët e fëmijës **deri në moshën 10. vjeçare** çdo ditë edhe një herë prapa. Deri në këtë moshë aftësitë e fëmijës nuk janë mjaftueshëm të zhvilluara, që ata vetë ti pastrojnë me themel të gjitha sipërfaqet e dhëmbëve.
- Ndërroni ju furçën e dhëmbëve çdo **2-3 muaj** duke blerë një të re. Pas ndonjë sëmundje infektuese apo furça është dëmtuar nga përdorimi, ta ndërroni edhe më herët.
- Përdorni ju çdo ditë **perin e dhëmbëve**. Kështu ekziston mundësia shtresën formuese të dhëmbëve apo mbeturinat e ushqimit të ngelura mes dhëmbëve të pastrohen. Kërkoni këshillime për mënyrën më të mirë të pastrimit të dhëmbëve nga dentisti.



## Ushqimi dhe përditësimi:

- Mundësoni ju dhëmbëve tuaj **pauza**. Në thelbësi ushqimi mes vakteve me përmbajtje sheqeri apo pijet e ëmbla, janë shkaktarët nxitës për krijimin e kariesit.
- Shpërlani me **ujë** hapësirën e gojës pas çdo lloj konsumimi të ushqimit. Gjithashtu përtpypja e çamçakëzitet pa përmbajtje sheqeri pas ushqimit ndihmon në shëndetësinë e dhëmbëve.
- Një **ushqim i shëndetshëm për dhëmbë** mes vakteve do të ishte: buka e zezë, produkte qumështi të pa ëmbëlsuara (p.sh.. jogurt natyror apo djathë), pemë të freskëta, zrazavate të njoma dhe si pije vetëm ujë. Për shembull arrat, lajthiat, kikirikat, janë një alternativ e shëndosh në krahasim me produktet e ëmbla.

