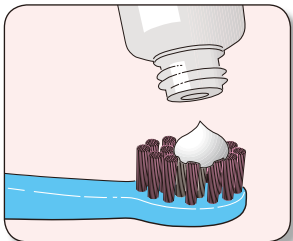
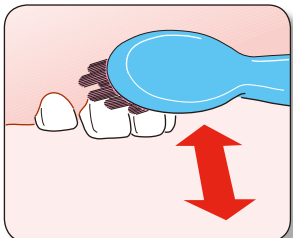


Larja e dhëmëve, mundësisht sa më parë, sapo të paraqitën dhëmbët e parë!

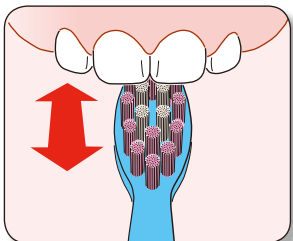
Prindërit janë të obliguar, një herë në ditë fëmijës të ja lajnë dhëmbët. Është me rëndësi menjëherë mbas daljes së dhëmbit të parë të qumështit të fillohet me larjen e dhëmbëve. Më së voni mbas paraqitjes së molarit të dytë të qumështit (për afërsisht me 2 vjet) të bëhet larja e dhëmbëve më pastë për fëmijë dhe brushë dy herë në ditë.



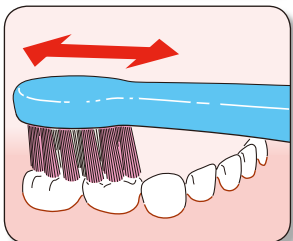
Me një brushë të butë për fëmijë dhe me pak pastë për fëmijë (me 0,025% fluorid). Preferohet pasta për fëmijë që nuk është e ëmbël. Brusha e dhëmbëve të ndërrohet mbas 1-2 muaj.



Dhëmbët të lahen me lëvizje vertikale (poshtë dhe lartë) deri mbi mishin e dhëmbëve.



Sipërfaqet kafshuese të molareve të qumështit duhet larë me lëvizje të vogla horizontale.



Pas larjes së dhëmbëve nuk është e nevojshme të shpërllahet goja me ujë, mjafton vetëm të pështyhet.

Dhëmbët e qumështit na i ka dhënë natyra...

Me kujdesin dhe ushqimin e rregullt mbesin dhëmbët dhe mishi i dhëmbëve të shëndoshë !



Swiss Dental Hygienists

SSO
Schweiz. Zahnärzte-Gesellschaft



Botuar nga Direksioni për shëndetësi (Kujdesi shkollor dhe Kujdesi për dhëmbët.) i Kantonit të Zyrhut dhe në bashkëpunim me Këshillimoren e nënave në kantonin e Zyrhut.

Pa sheqer nuk ka karies

Konzumimi i shpeshtë i ushqimit dhe i pijeve që përmbajnë sheqer janë shkaktarë kryesor të kariesit të dhëmbit. Bakterjet në shtresat e dhëmbëve e zërthejnë sheqerin brenda disa minutave në thartira të cilat e dëmtojnë zmallin dhe dentinën (shtresat e dhëmbit). Këto bakterje lirojnë materje helmuese të cilat shkaktojnë inflamacionin (pezmatimin) e mishit të dhëmbit, që paraqitet në formë të gjakderdhjes. Kjo mund të evitohet nëse reduktohet konsumimi i sheqerit dhe me largimin e kujdesshëm të shtresave çdo ditë.

Me rëndësi për foshnjat

Nevoja për lëngjet që ka foshnja është e mbuluar me shujtat qumshitore. Gjatë temperaturave të larta ose si shtesë e shujtave të qullta uji është më i miri për shuarjen e etjes së fëmijës.



Keni kujdes në përmbajtjen e **shishes ushqyese**. Sirupi, çaji i ftohtë dhe pijet tjera që përmbajnë sheqer janë te dëmshme nëse një kohë të gjatë ose para vënjes në gjumë i pin fëmija. Gjatë gjumit prodhimi i pështymës e cila mbron kundër thartirës është 10 herë më i dobët se kur është foshnja e zgjuar. Në këtë aspekt është rreziku i paraqitjes së kariesit më i lartë.

Lëngjet e pemëve dhe lëngjet që përmbajnë vitaminë nuk janë të përshtatshme për shuarjen e etjes sepse përveç sheqerit përmbajnë edhe thartira të cilat e bëjnë edhe më të volitshme paraqitjen e kariesit.

«Gjatë natës më së miri t'i jepni vetëm ujë për pije!»

Për shujta qulli duhet përdorur fruta të pjekura. Me këtë mbulohet plotësisht nevoja për ëmbëlsira. Shtesa e sheqerit ose e mjaltit është e dëmshme. Ushqimet e gatshme për mbajnë shpesh sheqer, për këtë arsye duhet të rikontrollohet përbërja e tyre. Nëse ëmbëlsirat e mbajnë karakterin e gjërave speciale atëherë fëmijët mësojnë ngadalë që të përdorin gjëra të ëmbëla

«Cuclat nuk bën të zhyten në mjaltë ose sheqer!»

Në përgjithësi: ushqimi ndërmjet racioneve kryesore të jetë pa sheqer

Një paradite dhe një pasdite. Marrja e shpeshtë e ushqimit i shkatërron dhëmbët. Ëmbëlsirat duhet ngrënë vetën me shujta kryesore. Prandaj të keni parasysh:

- Një ushqim me sheqer të shijohet i tërë (me një herë) është për dhëmbët më pak i dëmshëm se sa e njejta sasi kur të mirret në porcione të vogla në kohë më të gjatë.
- Mbeturinat e ushqimit me sheqer (ëmbëlsirat) duhet larguar menjëherë (brenda dhjetë minutash) me brushë dhe pastë dhëmbësh.
- Ushqimi me sheqer të tepërt e largon apetitin për ushqim të shëndetshëm dhe mund të çojë deri tek shtuarja e peshës së trupit.

Ushqimet e shëndosha në mes të racioneve kryesore janë:

- Mollat, karrotat, në përgjithësi pemët dhe perimet e freskëta
- Buka e vruktë (e zezë), keksat e orizit, buka e pjekur dy herë
- Djathi, kosi natyral ose jogurti me pemë të freskëta dhe arra
- Për pije më së miri preferohet uji

Si ushqime jo të shëndetshme në mes të racioneve mund të llogariten:

- Bananat dhe pemët e thara (të terrura), marmellada dhe mjalti
- Akulloret, çokolladat, keksat me sheqer, lëpirësht
- Ëmbëlsirat me pemë, njëkohësisht përmbajnë miell dhe sheqer për këtë arsye ngjiten shumë në dhëmbë
- «Plazmakeks» nëse përmbajnë sheqer (të kontrollohet sasia e sheqerit!)
- Pijet e ëmbëla dhe që përmbajnë sheqer

Pa sheqer dhe për mirëqenien e dhëmbëve

Shprehja «pa sheqer» shpesh do të thotë, se nuk përmban vetëm sheqer kristalor (saharozë). Por mund të përmbajë lloje tjera sheqeri si p.sh. sheqer pemësh (fruktozë) dhe sheqer rrusi (glukozë). Gjërat ushqimore që e përmbajnë këtë lloj sheqeri, nëse konsumohen shpesh shkaktojnë kariesin e dhëmbit.



Vetëm kuptimi «Për mirëqenien e dhëmbëve» jep një siguri se ëmbëlsirat që e përmbajnë këtë shenjë nuk i dëmtojnë dhëmbët.