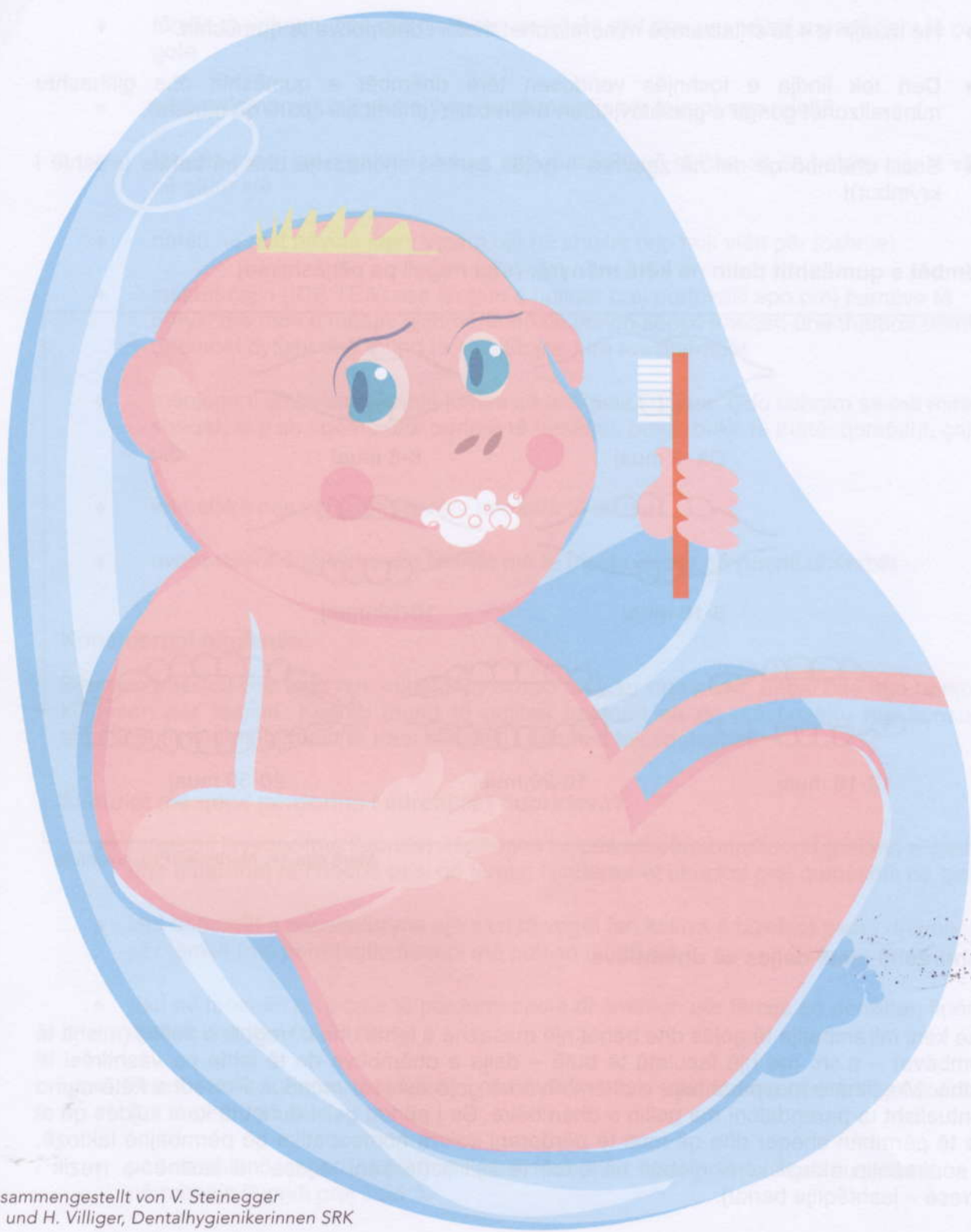


Dhëmbët e shëndetshëm

...një dhuratë për tërë jetën



zusammengestellt von V. Steinegger
und H. Villiger, Dentalhygienikerinnen SRK

aus der elmex-forschung



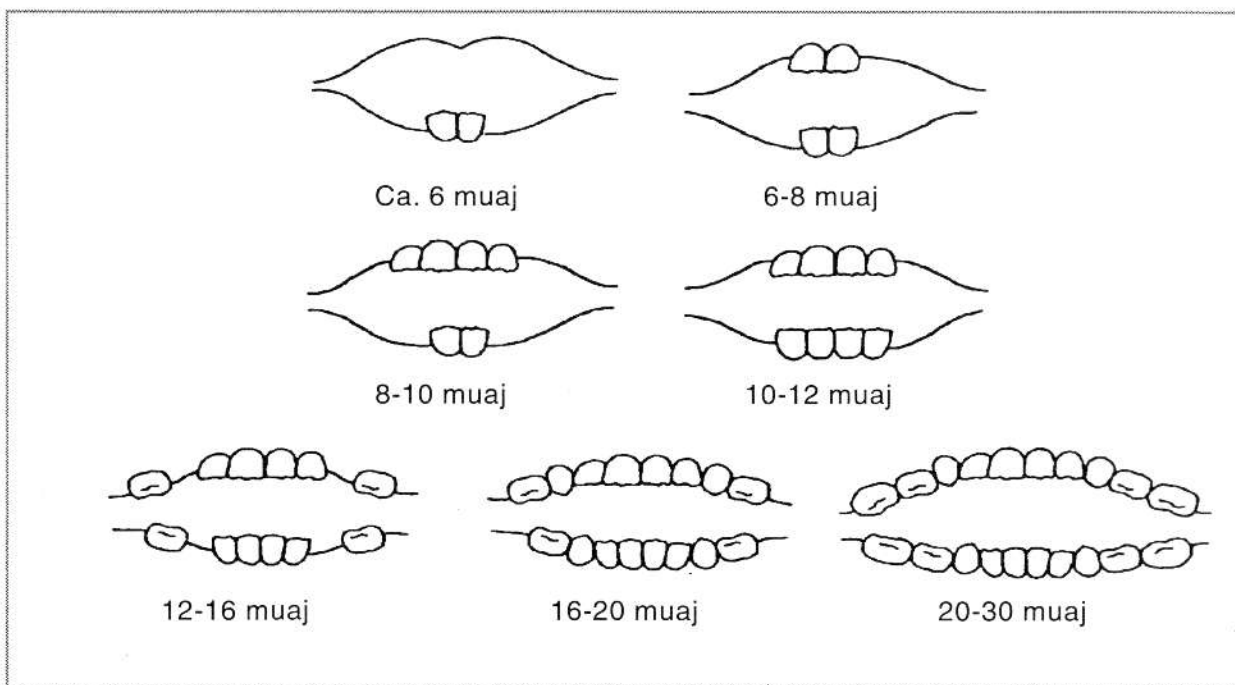
Fëmija juaj drejt shëndetit të gojës dhe mirëqenies



Si zhvillohen dhëmbët?

- ◆ Në muajin e 4 të shtatzanisë mineralizohet thelbi i dhëmbëve të qumështit.
- ◆ Deri tek lindja e foshnjës vendosen tërë dhëmbët e qumështit dhe gjithashtu mineralizohet gunga e gjashtëvjetësh-dhëmballit (dhëmballi i parë që mbetet).
- ◆ Secili dhëmbë që del në zgavrën e gojës është i shëndoshë dhe pa karies (s'është i krymbur)!

Dhëmbët e qumështit dalin në këtë mënyrë: (s'ka rregull pa përjashtime)



Marë nga Th. Marthaler/Pro Juventute

Vështirësitë gjatë daljes së dhëmbëve

Nëse keni mirëmbajtje të gojës dhe bëhet një masazhë e lehtë dhe e rregullt e nullës (mishit të dhëmbëve) – p.sh. me një faculetë të butë – dalja e dhëmbëve do të ishte pa vështirësi të mëdha. Megjithatë mospërshtatja e dhëmbëve në gojë është e mundur. Por edhe këtë mund eventualisht ta parandaloni me gellin e dhëmbëve. Sa i përket gellit duhet të keni kujdes që ai mos të përmban sheqer dhe që mos të përdoren kokrra homeopatike që përmbajnë laktozë. Në sortimentin aktual kemi globuli në bazë të ksilitit (të keni kujdes në sasinë → rrezik i diarresë – jashtëqitje barku).

Dhëmbët e qumështit të cilët fëmija i mban përafërsisht 3½ deri 8 vjet formojnë gojën dhe kanë funksion të rëndësishëm për ruajtjen e hapsirës apo vendit me ç'rast ato duhet të mbeten pa karies.



Cilët janë rekomandimet përkatëse për ushqim?

Sheqeri është armiku më i madh si për dhëmbët e dytë të të rriturve gjithashtu edhe për dhëmbët e qumështit. Për këtë arsye konsumi i sheqerit duhet qenë nën kontrollë – dirigjoni dhe rralloni konsumin e sheqerit!

- ◆ fëmija të ushqehet sa më gjatë me qumësht gjiri dhe pas kësaj mundësisht të pin prej gote
- ◆ biberoni (mema) nuk duhet lyer kurrë me sheqer (sirup) apo mjaltë
- ◆ fëmijës mos i jepni çaj me sheqer apo qumësht në shishe as ëmbelsira për të vënë në gjum atë
- ◆ natën në rast nevojë jepni vetëm ujë në shishe (kjo nuk vlen për foshnje)
- ◆ instant-çajin (ICE TEA) ose lëngun e holluar prej portokalli apo prej pemëve të ndryshme mos e mbajni gjithmonë në disponim sepse sheqeri dhe thartina dëmtojnë dhëmbët dyfisht dhe mund të shkaktojnë bira tek dhëmbët
- ◆ mënjanoni ëmbëlsirat jashtë kohës së ushqimit kryesor. Çdo ushqim sa më mirë pa sheqer, si p.sh.: pemë dhe perime të freskëta, bukë, bukë të thatë, qumësht, çaj apo ujë
- ◆ ëmbëlsirë pas ushqimit kryesor por këtë të dozuar
- ◆ eventualisht ëmbëlsira për fëmijët më të moshuar por që ruajnë dhëmbët

Konsideroni higjienën:

Biberoni (mema) ose luga nuk duhet lëpyer apo provuar nga nëna, babai ose nga persona që kujdesen për fëmijën. Kështu mund të ngjiten bakteret sa që, së bashku me konsumin e shpeshtë të sheqerit, mund të rritet aktiviteti i karies-it tek voglushët!

Si duhet me qenë përdorimi i mirëfilltë i fluorideve?

- ◆ furnizimi kryesor (me fluoride) nëpërmes kripës që përmban fluorid (paketë e gjelbërt dhe e bardhë) të ndodhë pasi që fëmijut t'i ndërrohet ushqimi prej qumështit në gjellëra.
- ◆ lani dhëmbët e posadalur me një sasi të vogël (sa kokrra e bizeles) pastë dhëmbësh për fëmijë (me përmbajtje fluoridi më pak se 0.025 %)
- ◆ deri në moshën 6 vjeçare të përdorni pastë dhëmbësh për fëmijë që përmban fluorid me sasi të ulur deri 0.025 %.
- ◆ Pas moshës 6 vjeçare të përdorni pastë dhëmbësh normale me përmbajtje fluoridi prej 0.1 % deri 0.15 %
- ◆ pas moshës 6 vjeçare të përdorni gjatë tërë jetës 1 herë në javë gell fluoridi me përmbajtje fluoridi prej 1.25 %
- ◆ ose pas larjes së dhëmbëve të shpërlani dhëmbët një herë në ditë me lëtyrë që përmban fluorid (me përmbajtje fluoridi prej 0.025 %)
- ◆ përdorimi i tabletave fluoride sipas rekomandimit të mjekut apo të dentistit. Sa më mirë tabletat të shkrihen në gojë (ndikimi lokal është më me rëndësi se ai sistematik).

Si duhet me qenë mirëmbajtja e gojës dhe e dhëmbëve të qumështit?

- ◆ provoni që nga fillimi të pastroni me dashuri dhe kujdes gojën e fëmiut me një faculetë të butë – pa dhunë
- ◆ jepni fëmiut një rreth të butë që ta kafshoj ose një furçë dhëmbësh të butë që ta përdorë si lodër
- ◆ fëmija sa më parë të merret me furçën e dhëmbëve
- ◆ pas çdo ushqimi kryesor dhe çdo ëmbëlsire jashtë ushqimit kryesor të pastrohen dhëmbët
- ◆ përkrahni dhe përcjlleni me dashuri pastrimin e dhëmbëve – pa dhunë
- ◆ pastroni dhëmbët së bashku me fëmijët (të jeni si shembull)
- ◆ poziciononi pasqyren në banjo në lartësi të duhur për fëmijët
- ◆ teknika e pastrimit: në fillim pastroni vetëm sipërfaqen e dhëmbëve që përtyt pastaj të jashtmen. Pjesën e brendshme (kah gjuha) ushtroni të pastroni pasi që fëmija të hynë në foshnjore – duke thënë:

„së pari kurorën, jashtë ashtu me rradhë - vazhdojmë brenda tek i fundit dhëmballë“

Kur duhet fëmija të shkojë për herë të parë në ordinancën e dentistit?

Nëse nuk paraqitet nevojë mjekimi fëmiun 2 deri 3 vjeçar mund të dërgoni tek higjieniku dentar (ose tek dentisti). Kështu ai mund të ambientohet me ordinancën dhe të mësohet me personelin e ordinancës. Fëmija mund të ulet në prehër të nënës dhe t'i tregoj dhëmbët. Pa dhunë (vërejtje e autores: unë punoj shumë me kukulla. Ajo (kukulla) thotë shumë gjëra në mënyrë direkte por fëmijët nuk hidhërohen. Kukullën time fëmijët prap e vizitojnë me kënaqësi!). Pastaj një herë në vit fëmija duhet dërguar në kontrollë tek higjieniku dentar apo tek dentisti

Sa i përket biberonit (memes) ose thithjes së gishtit

Biberoni, thithja e gishtit dhe gicja e buzës është shprehje e cila fillon pa fare reziqesh por që mund të bëhet ves. Në raste më të këqija kjo shprehje mund të deformatë harken e renditjes së dhëmbëve të qumështit dhe mund të dëmtojë qëndrimin e gjuhës. Si pasojë paraqitet mospërputhja e dhëmbëve të përparmë të sipërm me ato të poshtëm. Kjo paraqet pasojë edhe tek dhëmbet e dytë.

Mundësitë:

- ◆ sa më parë të veni në disponim biberonin (i butë dhe i rrafsh, jo i rumbullaktë) vetëm kur të veni në gjum fëmiun ose kur ai është shumë i lodhur dhe i shqetësuar. Përndryshe largoni biberonin
- ◆ pasi fëmija t'i mbush 3 vjet, më së shumti 4, provoni që ta çmësoni nga biberoni. Kujdes me gishtin!
- ◆ kjo vlenë edhe për thithjen e gishtit; është shumë më vështirë të çmësohet.
- ◆ konsultohuni me higjienikun dentar ose me dentistin