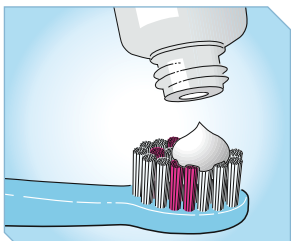
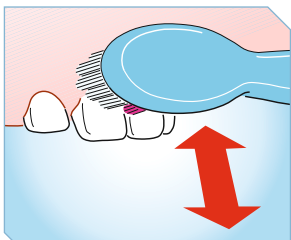


Sapo të dalë dhëmbi i parë, fuqë dhëmbësh!

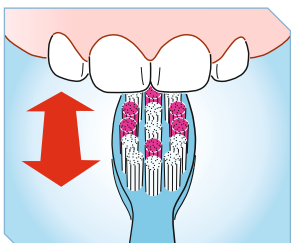
Është detyrë e prindërve që 1 herë në ditë t'ua bëjnë pastrimin e dhëmbëve. Është me rëndësi që të fillohet menjëherë pas daljes së dhëmbit të parë të qumështit. Më së voni pas shfaqjes së molarëve të dytë të qumështit (afro 2 vjet) duhet bërë pastrim dhëmbësh me pastë dhëmbësh për fëmijë 2 herë në ditë.



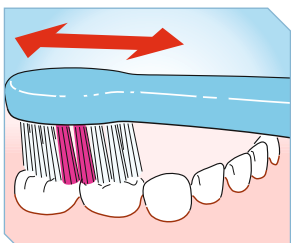
Me një fuqë të butë dhëmbësh dhe me një pastë dhëmbësh për fëmijë me përmbajtje fluori. Rekomandohet përdorimi i pastave të buta, por jo shumë të ëmbla, të dhëmbëve për fëmijë. Fuqja e dhëmbëve duhet ndërruar pas 1-2 muajsh.



Përmes lëvizjeve vertikale (lart e poshtë) me fuqë duhet arritur deri tek mishi i dhëmbëve.



Sipërfaqet përtypëse të molarëve të qumështit duhen pastruar me lëvizje të vogla horizontale.



Pas pastrimit të dhëmbëve me fuqë nuk është e nevojshme shpëlarja e gojës me ujë; mjafton një pështymë!



Dhëmbët e shëndoshë të qumështit na i ka dhënë natyra...

Me përkujdesjen dhe me ushqimin e duhur dhëmbët dhe mishi i dhëmbëve do të mbeten të shëndoshë!

Botuesi:



Universität
Zürich^{UZH}

Zentrum für Zahnmedizin

Partneri:



Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



SSO

Unsere Zahnärzte.

Sponsorizuesi:



TRISA Dental Division
6234 Triengen/Switzerland
www.trisa.ch

Pa sheqer nuk ka karies

Konsumi i shpeshtë i ushqimeve dhe pijeve me përmbajtje sheqeri është shkaku themelor i kariesit të dhëmbëve. Bakteret në pllakëzat dentare (plaque) fermentojnë sheqerin brenda pak minutash duke e kthyer atë në acide që zbërthejnë smaltin dhe dentinën. Këto baktere lirojnë edhe lëndë toksike, të cilat shkaktojnë pezmatime të mishit të dhëmbëve me gjakderdhjen e tij. Një gjë e tillë mund të shmanget përmes një konsumi më të rrallë të sheqerit, si dhe përmes heqjes së kujdesshme, për çdo ditë, të pllakëzave.

Me rëndësi për bebet

Nevojat e foshnjave për lëngje mbulohen me anë të vakteve qumështore. Gjatë temperaturave të mëdha, ose si një plotësues i vakteve prej qulli, uji i ujësjellësit (në Zvicër i një kualiteti të shkëlqyer) shuan më së miri etjen.



Kujdes për biberonin!

Parimisht, në biberon hyn vetëm uji normal ose qumështi.

Biberoni nuk i duhet ofruar bebes në krevat.

Pas 12 muajsh biberoni duhet ndërprerë. Fëmija paskëtaj duhet të pijë nga gota.

Thithja e vazhdueshme e biberonit të mbushur me pije me përmbajtje sheqeri (shurupi, lëngjet frutore, çaji i ftohtë, pijet joalkoolike, etj.) brenda disa muajsh mund të çojë në prishjen e dhëmbëve të qumështit.

Për vaktet prej qulli për një foshnje do të përdoren fruta të pjekura. Kësisoj mbulohen në masë të mjaftueshme nevojat për të ëmblën. Sheqeri plotësues ose mjalti etj. është i dëmshëm. Qullërat e gatshme shpesh përmbajnë sheqer, prandaj këshillohet që të verifikohet përbërja e tyre. Në rast se ëmbëlsirat ruajnë karakterin e diçkaje të veçantë, gjegjësisht, përbëjnë përjashtime, fëmijët mësohen ta respektojnë këtë fakt.

«Kapëzat (cucllat) nuk duhen zhytur kurrë në mjaltë ose sheqer»

Përgjithësisht: vakte të ndërmjetme vetëm pa sheqer

Një para dite dhe një pas dite. Cimbisja e herëpashershme e produkteve ushqimore shkatërron dhëmbët. Ushqimet e sheqerosura mund të konsumohen vetëm gjatë vakteve kryesore. Me këtë rast duhen marrë në konsideratë këto fakte:

- Një ushqim me përmbajtje sheqeri – i konsumuar njëherësh – për dhëmbët është më pak i dëmshëm se sa e njëjta sasi e ndarë në më shumë porcione të vogla.
- Mbetjet ushqimore me përmbajtje sheqeri duhen hequr menjëherë (brenda dhjetë minutash) me pastrim dhëmbësh me furçë.
- Ushqimet shumë të sheqerosura zëvendësojnë ushqimin e shëndetshëm, prishin oreksin dhe mund të shpien në mbipeshë.

Vakte të ndërmjetme të shëndetshme janë:



- Mollët, karotat, përgjithësisht frutat dhe perimet e freskëta
- Buka e zezë, puffreis (kulaçi prej orizi të plasur/gufuar), peksimadhet prej mielli të pasitur
- Djathi, gjiza natyrale ose kosi me fruta dhe arroje të freskëta
- Për të pirë më i përshtatshmi është uji

Çfarë nuk mund të vlejë si një vakt i ndërmjetëm i shëndetshëm:

- Hoshafi (fruta të thara) reçeli dhe bukët e mjaltit
- Akulloret, çokolatat, biskotat e ëmbla, lëpirëset
- Keku i frutave përmban njëkohësisht miell dhe sheqer, kështu bëhet shumë ngjitës
- «Biskotat për bebe», në rast se përmbajnë sheqer (të kontrollohet përmbajtja e sheqerit!)
- Pije të ëmbla ose me përmbajtje sheqeri

«Pa sheqer» – «Dhëmbë-kursyes»

Produkteve «pa sheqer» u lejohet të përmbajnë më së shumti deri në 0.5% sheqer. «Pa shtojcë sheqeri» nënkupton vetëm faktin se nuk është shtuar sheqer plotësues. Mirëpo produkte të tilla aq shumë të reklamuar, mund të përmbajnë nga natyra lloje të ndryshme sheqeri, që përmes konsumit të shpeshtë mund të shkaktojnë kariesin e dhëmbëve.



® Vetëm termi «Dhëmbë-kursyes» ofron siguri se ëmbëlsirat me shënjimin e tillë nuk do t'i dëmtojnë dhëmbët. Produktet dhëmbëkursyese nuk janë të përshtatshme për fëmijët e vegjël (para hyrjes në kopshtin e fëmijëve).