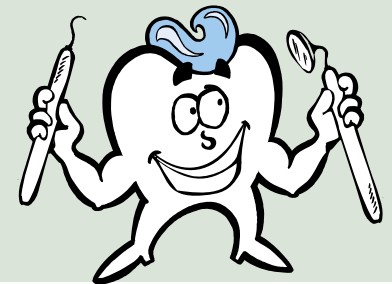




Kujdesi për dhëmbët tek fëmijët

Kujdesi për dhëmbët duhet të fillojë qysh në hapat e parë të jetës dhe jo më vonë se me daljen e dhëmbëve të parë. Si prindër, ju luani rol të rëndësishëm në mbrojtjen e dhëmbëve të fëmijës tuaj. E këshillueshme është të shkohet me fëmijën për vizitën e parë tek dentisti, jo më vonë se mosha dy deri në tre vjeç. Kontrolli i rregullt nga dentisti, një higjienë e rregullt e gojës, si dhe përdorimi i ushqimit të shëndetshëm, shërbejnë për një buzëqeshje të bukur dhe të shëndetshme gjatë gjithë jetës.



Dalja e dhëmbëve dhe ndërrimi i tyre

Dalja e dhëmbëve fillon zakonisht në moshën gjashtë deri në tetë muajshe dhe dhëmbët e rinj dalin gradualisht, derisa të tërë dhëmbët e përkohshëm ose të qumështit janë bërë njëzet, në moshën dy vjeç e gjysëm. Dalja e dhëmbëve mund të shoqërohet me simptoma të caktuara, si për shembull dhimbje ose kuarje e mishrave të dhëmbëve, gjithashtu gjatë kësaj periudhe paraqiten shumë jargë. Temperaturë e lartë dhe e vazhdueshme, nuk paraqitet si karakteristikë e daljes së dhëmbëve.

Dhëmbët e qumështit luajnë rol të rëndësishëm në përtpyjen e ushqimit si dhe nxitjen e zhvillimit të kockave dhe muskujve. Si rrjedhim, zhvillimi i pjesës së poshtme të fytyrës, është pjesërisht i varur nga përdorimi i nofullave. Dhëmbët e përkohshëm ose të qumështit, ruajnë vendin e cakuar për dhëmbët e tjerë ose dhëmbët e përhershëm që pritet të vijnë, gjithashtu dhëmbët e përparmë u nevojiten fëmijëve me qëllim që të arrihet një shqiptim normal i tingujve (bashkëtingëlloreve) s, f, v, þ(th) dhe ð(dh).

Ndërrimi i dhëmbëve bëhet nga mosha gjashtë deri në dymbëdhjetë vjeç. Dhëmbët e parë të përhershëm dalin rreth moshës 6 vjeçare, kurse dhëmballët e kësaj moshe dalin prapa dhëmballëve të qumështit. Dhëmbët e përparmë (1,2), dhëmbët e syrit (3) dhe dhëmballët e përparme (4,5) dalin në vend të dhëmbëve të qumështit dhe deri nga fundi i kësaj periudhe, janë plotësuar dhe dhëmballët e moshës dymbëdhjetë vjeçare (7), që vendosen mbas dhëmballëve të moshës gjashtë vjeçare.



Kontrolli i vazhdueshëm

E këshillueshme është që, të shkohet me fëmijën për vizitën e parë tek dentisti, më përpara se të të kenë dalë të gjithë njëzet dhëmbët e para të qumështit ose të shkohet midis moshës dy dhe tre vjeçare. Në vizitën e parë bëhet njohja me ambientin e klinikës dentare, bëhet kontrolli i dhëmbëve dhe përveç kësaj, prindërit udhëzohen mbi kujdesin që duhet t'u kushtojnë dhëmbëve të fëmijëve, rregjimin në ushqim dhe përdorimin e fluorit. Kontrolli i rregullt nga dentisti njëherë më vit, luan një rol të rëndësishëm në mbrojtjen e dhëmbëve të fëmijëve.

Plagët e dhëmbëve

Plagët në dhëmbë janë të zakonshme, veçanërisht tek fëmijët, që hedhin hapat e parë në jetë. Ka gjakrrjedhje nga plagët në membranën e gojës, por kurimi është aq i shpejtë sa shpesh nuk lë gjurmë. Ndodh që ka shfryrje apo boshllëqe në dhëmbë, veçanërisht dhëmbët e përparmë të sipërm, si dhe brejtje e smaltit ose thyerje të dhëmbit. Është e rëndësishme që dentisti, të vizitojë plagët në gojë, si dhe ti vëzhgojë ato për një kohë të caktuar.

Shkoni me fëmijën tek dentisti, jo më vonë se mosha dy deri në tre vjeç

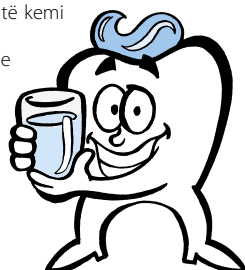
Këshilla mbi ushqimin

Qumështi i nënës është ushqimi më i mirë i cilësuar për foshnjat, i cili përmban tërë ata përbërës ushqyes që fëmija ka nevojë të marrë, për tu rritur dhe zhvilluar në gjashtë muajt e parë. Supozohet që qumështi i nënës dhe/ose qumështi i veçantë i përgatitur për foshnja, janë pjesë e ushqimit, vitin e parë ose më gjatë. Në periudhën e daljes së dhëmbëve, këshillohet mënjanimi i të ushqyerit natën, i cili mund të kompesohet me pak ujë, nëse fëmija zgjohet i etur natën.

Shmangni mbushjen e shishes së ushqimit, me lëng frutash dhe ASNJËHERË mos i jepni fëmijës lëng frutash gjatë natës.

Të gjitha nevojat për shumëllojshmëri në ushqim dhe zakonet e të ngrënit në mënyrë të shëndetshme, janë bazë për dhëmbë të shëndetshëm. Duhet të përipiqemi të bëjmë zakon t'ju japim fëmijëve fillimisht të hanë ushqime të pasura në kalori gjatë ushqyerjes dhe kur kanë shqetësime nga dhëmbët, iu japim copa të vogla ushqimi midis dy vakteve të ngrënies, nëse është e nevojshme. Kufizojmë përdorimin e sheqernave midis vakteve të ngrënies, si dhe pijeve me gas e lëngjeve të frutave, në kohë të caktuar ushqimi. Duhet të kemi parasysh se uji i ftohtë, është pija freskuese më e mirë.

Bakteriet në gojë ngjiten në sipërfaqen e dhëmbëve, e ashtuquajtura karies, si dhe përbërësit e sheqerit, shndërrohen në acide (thartira). Acidet, shndërrohen në



gurëza të smaltit të dhëmbëve dhe vazhdojnë punën e tyre shkatërruese për rreth gjysëm ore pas përdorimit të sheqernave. Pështyma, që luan një rol kyç në mbrojtjen e përgjithshme të trupit si dhe të dhëmbëve, arrin kryesisht të neutralizojë acidet gjatë asaj gjysëm ore, kështu që ajo zbrërthen gurëzat dhe dhëmbi fiton prapë gjendjen normale.

Po qe se respektohet e njejta kohë midis ngrënies (vakteve), atëherë vepron më mirë sistemi imunitar (mbrojtës) për të luftuar kundër acideve, si dhe brejtja e dhëmbëve pengohet. Një brejtje e vazhdueshme, është e rëndë për sistemin imunitar. Një copë djathë pas ushqimit është mbrojtje e mirë për dhëmbët, gjithashtu cimcakizat pa sheqer, pasi pështyma shtohet në gojë dhe shkatërimi i acideve bëhet në kohë më të shkurtrë. Në qoftë se higjiena nuk është e mirë dhe nëse paraqiten shenja të karies, atëherë pengohet shpëlarja e sipërfaqes së dhëmbëve nga pështyma dhe sistemi imunitar nuk funksionon.



Uji i ftohtë është pija freskuese më e

Higjiena e gojës

Larja e dhëmbëve me furçë, dy herë në ditë, bëhet duke përdorur një sasi të mjaftueshme pastë dhëmbësh me përqindje fluori 0.1% F. Kjo, del e nevojshme që kur del dhëmbi i parë, por më përpara është e këshillueshme të pastrohen dhëmbët si dhe gjuha e fëmijës me një pecetë ose garzë të lagur, si dhe të bëhet masazhi i lehtë mbi mishrat e tyre. Kini parasysh se përmbajtja e fluorit në pastën e dhëmbëve është e ndryshme dhe shpesh e pamjaftueshme, për më tepër që, sqarimet shoqëruese mund të jenë të paqarta lidhur me të. Megjithatë, duhet të dimë se 0.1%F apo 1mgF/ml është e barabartë me 1000ppm (pjesë për milion). Fëmijët, nuk mund të kujdesen vetë për higjienën e gojës deri sa të bëhen dhjetë vjeç, kështu që kjo arrihet me ndihmën e prindërve.

Për të zvogëluar mundësinë e dëmtimit të dhëmbëve, p. sh. gjërryerjes së tyre, është e domosdoshme të lahen dhëmbët me furçë, duke përdorur pastë dhëmbësh me fluor, dy herë në ditë, pas ngrënies së mëngjesit dhe në darkë para fjetjes. Për sa i përket sasisë së duhur të pastës që duhet vendosur në furçën që fëmija përdor me daljen e dhëmbëve të parë deri në dy vjeç, duhet përdorur një masë e tillë, që është afërsisht sa një e katërta e sipërfaqes së thoit të gishtit të vogël të fëmijës. Kur kanë dalë të gjithë dhëmbët e qumështit, njëzet gjithsej, deri në moshën gjashtë vjeçare, atëherë vihet mbi furçë një sasi paste afërsisht e barabartë me sipërfaqen e thoit të gishtit të vogël të fëmijës. Nuk është e rekomandueshme që të bëhet shpëlarje e gojës, pas furçimit të dhëmbëve, mjafton të pëshytyhet. Është provuar se, është fluori në pastën e dhëmbëve, i cili shërben më mirë për ruajtjen e tyre nga dëmtimi.



Rekomandohet që fëmijët e vegjël të vendosen në pozicionin gjysëm shtrirë, të mbështetur mirë, në mënyrë të tillë që të mos lëvizin gjatë procesit të larjes së dhëmbëve. Fëmijëve më të rritur mund t'u ofrohet që të ulen në një "të ashtuqajturën karrige të prindërve". Prindi ulet vetë me këmbë të kryqëzuara dhe merr fëmijën në prehër. Kështu, fëmija mban kurrizin e kthyer nga prindi dhe mbështet kokën në prehërin e tij. Ndërkohë, gishtat e njëjës dorë të prindit, ndihmojnë për të mbajtur faqet dhe për të hapur gojën, kurse me tjetrën, lahen dhëmbët me furçë.

Rekomandohet përdorimi i furçave me qime të trasha, të rralla dhe të buta të vendosura në një kokë të përdorshme, por bishti i furçës duhet të jetë i përshtatshëm për t'u përdorur nga dora e të rriturve.

Fija ose peri dental duhet përdorur njësoj, si tek dhëmbët e qumështit, ashtu dhe tek dhëmbët e përhershëm, pasi me të, ne mund të pastrojmë qoshet dhe muret e dhëmbëve, atje ku furça nuk arrin dot. Në fakt, duhet të fillojë përdorimi i fijos dentale, sapo shfaqet preka e njërit dhëmb me sipërfaqen e tjetrit.



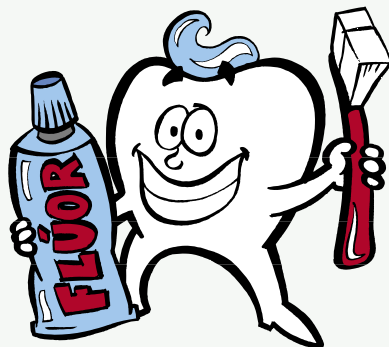
Dhëmbë të pastër – dhëmbë të shëndetshëm

Fluori

Konsiderohet që një përqindje fluori e pakët por e vazhdueshme në gojë është e nevojshme për mirëmbajtjen e dhëmbëve të shëndetshëm. Fluori është pjesë e procesit të forcimit dhe rregullimit të dhëmbëve që ndodh vazhdimisht në sipërfaqe të tyre, për më tepër, ka influencë në ndalimin e punës së bakterieve, që shkaktojnë gjërryerjet. Puna e fluorit është e lidhur me sipërfaqen e dhëmbëve dhe problemet e shkaktuara nga ato, në të gjitha grupmoshat.

Larja e dhëmbëve me pastë dhëmbësh me përqindje fluori 0.1%, dy herë në ditë, siguron marrjen e kësaj sasive të caktuar fluori në gojë dhe ka një influencë të madhe në mbrojtjen e përditshme ndaj prishjes së dhëmbëve. Kini parasysh rastet kur, fëmijët nën gjashtë vjeç gëlltitin pastë dhëmbësh, prandaj është e rëndësishme që fëmijët mos e racionojnë (vendosin) vetë pastën mbi furçë dhe sigurisht duhet ruajtur pasta në një vend ku fëmijët të mos e arrijnë.

Megjithëse nuk merret më në konsideratë në përgjithësi përdorimi i tabletës së fluorit nga fëmijët për mbrojtjen nga dëmtimi i dhëmbëve, një grup i caktuar fëmijësh duhet të marrin shtesë fluori, sepse nuk iu mjafton sasia e fluorit e marrë nga larja e zakonshme dy herë në ditë. Dentisti udhëzon përdorimin shtesë të



fluorit dhe është e rëndësishme të ndiqen dhe zbatohen me kujdes udhëzimet.

Fëmijëve nga mosha gjashtë deri në pesëmbëdhjetë vjeç, periudhë gjatë së cilës dalin dhëmbët e përhershëm, u duhet shtesë fluori, p. sh. në formën e llakut dhe shpëlarjeve me fluor, për më tepër kur për shkak të zakonave jo të mira të ngrënies, rritet nevoja e përdorimit të tij.



Sasia e duhur e pastës së dhëmbëve me fluor për moshën 0-6 vjeç

Sasia e duhur e pastës së dhëmbëve me fluor për moshën 0-2 vjeç

Sasia e duhur e pastës së dhëmbëve me fluor

Fluor për të gjithë

Nevoja për të thithur

Nevoja për të thithur është e lindur tek foshnjat dhe preferohet më mirë që tu mësohet të mbajnë biberonin, kur nevojitet, se sa të futin gishtin në gojë. Asnjëherë mos vendosni gjë të ëmbël në biberon. Mjaliti mund të shkaktojë infeksione të barkut dhe zorrëve tek foshnjat dhe në periudhën e daljes së dhëmbëve, nuk ka gjë më të dëmshme sesa sheqerërat.

Nevoja ose zakoni i të thithurit tek fëmijët është e ndryshueshme. Përdorimi i gjatë i biberonit ose thithja e fortë e gishtit, mund të shkaktojë shtrembërim të kafshimit, njëlljoi si e kafshuar në zonën e dhëmballëve, që bën të duken mishrat e sipërm më të ngushtë se të poshtmit dhe/ose hapësirë midis dhëmbëve të përparmë

Është e nevojshme që të ndërpritet zakoni i mbajtjes në gojë të biberonit para moshës tre vjeçare

dhe dhëmballëve që kafshojnë njëkohësisht. Shpeshherë këto ndryshime kthehen menjëherë në gjendjen e mëparshme, nëse përdorimi i biberonit apo mbajtja e gishtit në gojë, ndërpritet para se fëmija të bëhet tre vjeç. Mund të ndodhë që të jetë e vështirë të shkëputet zakoni i biberonit apo thithjes së gishtit në vend të tij dhe është e rëndësishme, të kërkohet ndihma e dentistit në kohën e duhur, atëherë kur është e nevojshme.



Dhëmbë të pastër – dhëmbë të shëndetshëm