

# Higjiena e gojës

## Munnhirða



Kujdesi për dhëmbët  
tek fëmijët

Tannvernd barna

LYDHEILSUSTOD  
1988-2008



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 pectë ose garzë të lagur, si dhe të bëhet masazh 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.

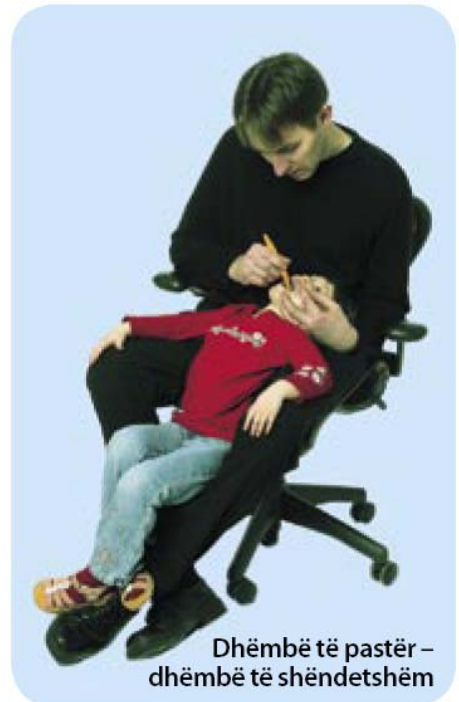
Për të zvogëluar mundësinë e dëmtimit të dhëmbëve, p. sh. gërryerjes së tyre, është e domosdoshme të lahen dhëmbët me furçë, duke përdorur pastë dhëmbësh me fluor, dy herë në ditë, pas ngrënies së mëngjesit dhe në darkë para fjetjes. Për sa i përket sasisë së duhur të pastës që duhet vendosur në furçën 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 pështyhet. 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 ashtuquajturën 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 prehrin e tij. Ndërkohë, gishtat e njërës 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 prekla e njërit dhëmb me sipërfaqen e tjetrit.



Dhëmbë të pastër –  
dhëmbë të shëndetshëm

Tannhreinsum, tvisvar á dag, með hæfilegu magni flúortannkremis að styrkleika 0.1% F- er nauðsynleg frá því fyrsta tönnum kemur í ljós en áður er æskilegt að hreinsa og nudda góm og tungu barns með rökum klút. Hafið hugfast að flúorstyrkur í barnatannkremi er mismikill og stundum ónýgur auk þess sem merkingar geta verið óskýrar en 0.1% F- eða 1mg F-/ml jafngildir 1000ppm. Börn geta ekki annast tannhirðuna sjálf fyrr en um tíu til tólf ára aldur og þá undir eftirliti foreldra.

Til að minnka líkur á tannskemmdum er nauðsynlegt að bursta tennurnar með flúortannkremi tvisvar sinnum á dag, eftir morgunverð og áður en farið er í háttinn. Við tannburstun barns, sem er að taka sínar fyrstu tennur og til tveggja ára aldurs, ætti að nota það magn flúortannkremis sem samsvarar fjórðungi stærðar naglar litla fingurs barnsins. Þegar allar barnatennurnar tuttugu eru komnar upp og til sex ára aldurs ætti að nota það magn flúortannkremis, sem samsvarar stærð naglar litla fingurs barns. Ekki er mælt með því að skola munn eftir tannburstun, það nægir að skyrpa. Þannig er flúorinn í tannkreminu talinn virka lengur til varnar tannskemmdum.



Mælt er með því að hafa yngstu börnin vel skorðuð í útafliggjandi stöðu við framkvæmd tannhreinsum. Eldri börnum má bjóða sæti í þar til gerðum „foreldrastól“. Foreldri situr þá með krosslagðar fætur sem barnið sest á. Barnið snýr baki að foreldri og hvílir höfuðið á læri foreldris. Vörum og kinnum má halda frá með fingrum annarrar handar um leið og burstað er með hinni hendinni.

Mælt er með notkun tannbursta með þéttum, fínum og mjúkum hárum á nettum haus, en skaftið þarf að fara vel í fullorðinshendi.

Tannþráð þarf að nota jafnt á barna- og fullorðinshendi en með honum hreinsum við þá tannfleti sem burstinn nær ekki til. Tímabært er að hefja notkun tannþráðar þegar snertifletir tannanna mætast.



„Foreldrastól“