

Pse më duhen mua dhëmbë të shëndoshë

Shqip

RREGULLORE 04

Të dashur prindër

Natyra ne na ka dhuruar dhëmbë të shëndoshë.

Nëse përkujdesemi dhe ushqehemi si duhet, dhëmbët dhe mishi i dhëmbëve mbasin të shëndoshë tërë jetën!

Kjo fletë me të dhëna ju tregon rrugen se si ju mund ta mënjaroni prishjen e dhëmbëve. Prishja e dhëmbëve është e mundshme të evitohet.

Ruani dhëmbët nga prishja sipas këtyre të dhënave.

Këtë do të duhej ta bëni:

- Sheqer- dhe gjëra me miell të sheqerosur duhet të hani vetëm gjatë të ngrënave kryesore të ditës p.sh.(dreka).
- Ëmbëlsirave në mes të ngrënave tu shmangeni.
- Tri herë në ditë t'i lani dhëmbët me pastë për dhëmbë që përmban flor.
- Brushën e dhëmbëve ta ndërroni më s'largu në çdo tre muaj.
- Te fëmijë më të vegjël se 6 vjet ndihma e juaj është e nevojshme.
- Për zierje përdorni kripen e shenjuar me ngjyrë të gjelbër që përmban flor.
- Te fëmijët mbi 6 vjet dhe të rriturit 1x në javë është e nevojshme të përdorni masë flori(Fluoridgelée) që gjendet në barnatore, apo Drogerie(shitore për përkujdesje trupore).
- Rregullisht një herë në vit t'i kontrolloni dhëmbët te mjeku i dhëmbëve.

E rëndësishme:



Dhëmbdashës – shkenëcrisht e testuar

Kariesi (= vrima në dhëmbë) gjithmonë vjen si pasojë e konsumimit të sheqerit- po ashtu dhe nga sheqeri i fshehur, p.sh. në çaj të ftohtë (Eistee), në masë domatesh (Ketchup), në përzierje pemësh të thata (Müesliriegel), dhe të ngjashme.

Përse jo njëherë pemë, bukë, perime, arra, lajthi, gjizë, qumësht ose çaj të pa sheqerosur në mes të ngrënave kryesore të ditës.

Mos e shpërbleni fëmijën tuaj me sheqerka!

E dhëna „pa sheqer“ apo „liruar nga sheqeri“ do të thotë shpesh vetëm se nuk është përdorë sheqeri i kristalizuar. Mirëpo, mund të ketë lloje tjera të sheqernave që përdoren p.sh. sheqer frutash apo sheqer rrushi. Gjërat ushqimore që përmbajnë këtë lloj sheqernash shkaktojnë gjatë shijmeve të shpeshta po ashtu karies.

Vetëm e dhëna „dhëmbdashës“ na jap sigurin se sheqerka e tilla janë të pa dëmshme për dhëmbë.

Dhëmbët e qumështit janë të rëndësishëm, sepse dhëmbët e parë përveç ushqimit dhe funksionit e të folurit do të nevojiten edhe si vendmbajtës për dhëmbët e përhershëm. Nëse i humbim heret si pasojë kemi mungesë vendesh për dhëmbët e tjerë. Për këtë arsye duhet të filloj përkujdesja që nga dhëmbët e qumështit. Ruani fëmijën tuaj nga dhëmbjet që shkaktohen nga kariesi.

Ju kurseni veten dhe fëmijën tuaj sigurisht nga dhëmbja, frika, kurseni kohën dhe paratë nëse u përmbaheni pikave të lartpërmendura. Një buzëqeshje vezulluese mund ta keni tërë jetën, nëse i merrni seriozisht këshillat dhe propozimet e dhëna.