

Informacione për librezën dentare të fëmijëve – Shqip

Kurrë nuk është herët për një vizitë tek dentisti!

Edhe të vegjlit janë të mirëseardhur në klinikën dentare. Shëndeti optimal oral dhe pozicioni i mirë i dhëmbëve dhe nofullave janë të rëndësishme për zhvillimin e përgjithshëm të fëmijës suaj.

Periudhat në faqen e kopertinës së librezës së fëmijës ju kujtojnë kontrollet e rregullta tek dentisti dhe për fëmijën tuaj ato janë **falas!**

Në ekzaminimet dentare të zbulimit të hershëm përfshihen:

- **Inspektim i zgavrës së gojës** së fëmijës
- **Këshillim për ushqimin dhe higjienën orale** (veçanërisht në lidhje me përdorimin e shisheve me biberon)
- Shpjegimi i shkaqeve të **sëmundjes në gojë**
- Informacione për përdorimin e **lëndëve fluroiduese** si p.sh. pastë dhëmbësh për fëmijë



Kujdesi i dhëmbëve gjatë shtatzënisë (f. 4)

- Një higjienë orale veçanërisht e mirë dhe e rregullt është me veçanti të veçantë. Si sugjerim, shkoni për **pastrimin profesional të dhëmbëve (PZR)** tek dentisti juaj.

Parandaloni karies që nga lindja (f. 6)

- Hiqni dorë mundësisht nga shishet me biberon!
- Bebet duhet të pinë **ujë ose çaj bimësh pa sheqer**
- Bakteret në zgavrën e gojës që janë përgjegjëse për karies ushqehen me sheqer, prandaj vlen:



- Nuk është sasia e sheqerit vendimtare, por shpeshtësia dhe kohëzgjatja e qëndrimit në gojë.
- Më mirë të lihet të hahet një herë një racion më i madh ëmbëlsirash pas një vakti sesa e ngrëna e shpeshtë e racioneve të vogla. Mos hiqni dorë plotësisht nga ëmbëlsira, sepse shpesh herë ndalimet e rrisin joshjen!
- **Kaëmbëlsira miqësore ndaj dhëmbëve** (të dallueshme nga njeriu i dhëmbëve me çadër), të cilat i dëmtojnë më pak dhëmbët.
- Ofroini fëmijës suaj fruta dhe perime për të ngrënë ndërmjet vakteve.



Hiqni zakonin e thithjes në kohën e duhur

(f. 12)

- Jo më vonë sesa nga mosha tre vjeç duhet të ndërpritet thithja e gishtit të madh, biberonët, thithëset ose leckën e thithjes.
- Për shkak të presionit të vazhdueshëm mund të çohet në një nofull të sipërme të dalë ose një kafshim të hapur ku dhëmbët nuk takohen me njëri-tjetrin. Si pasojë mund të

jetë i penguar zhvillimi i të folurit si dhe mund të krijohen probleme gjatë kafshimit ose gëlltitjes.

Fluorid e forcon smaltin e dhëmbëve(f. 8)

- **Fluorid e forcon smaltin e dhëmbëve!** Fluorid që ndikon nga jashtë mbi smaltin e dhëmbëve është më efikas sesa tableta fluoridi.
- Rekomandime për përqendrimin e fluoridit në pasta dhëmbësh për fëmijë*



| Mosha | Përqendrimi i fluoridit | Shpeshtësia e përdorimit | Sasia |
|---|-------------------------|--------------------------|--|
| Që nga dalja e dhëmbit të parë deri në ditëlindjen e 2-të | 500 ppm ose 1000 ppm | 2 herë në ditë | në madhësinë e bizeles në madhësinë e kokrrës së orizit |
| Nga ditëlindja e 2-të deri në atë të 6-të | 1000 ppm | 2 herë në ditë | në madhësinë e bizeles |
| Që nga ditëlindja e 6-të | 1400 ppm | 2 herë në ditë | në madhësinë e bizeles |

* Shoqata Gjermane për Stomatologjinë për Fëmijë (DGKiZ), Shoqata Gjermane për Ruajtjen e Dhëmbëve (DGZ), Shoqata Gjermane për Stomatologjinë Parandaluese (DGPZM), Lidhja Federale e Dentistëve dhe Dentistëve të Sektorit Publik Shëndetësor (BZÖG) dhe Dhoma Federale e Stomatologëve (BZÄK)

Dhëmbë qumështi të shëndetshëm janë të rëndësishëm – Më mirë t'i lani dhëmbët së bashku (s. 10/14)

- Disa dhëmbë të qumështit fëmija juaj i mban deri në moshën 11 vjeç. Ata shërbejnë si **vend mbajtës për dhëmbët e përhershëm**. Nëse dhëmbë të qumështit humben para kohe, ndodhin shpesh herë pozicionime të gabuara të dhëmbëve të përhershëm. Baktere të kariesit në dhëmbët e qumështit mund t'i dëmtojnë edhe dhëmbët e përhershëm.
- Bëhuni një shembull për fëmijën tuaj dhe **lani** dhëmbët së bashku me atë **2 herë në ditë** pas mëngjesit dhe para se të shkoni në shtrat duke përdorur teknikën KAI (sipërfaqe kafshuese, sipërfaqe të jashtme, sipërfaqe të brendshme)
- Fëmijët lejohen t'i lajnë vetë dhëmbët, por pothuajse deri në moshën rreth 8 vjeç prindërit duhet t'i pastrojnë më tej, më thellësisht.



Dhëmbët e parë të rinj po dalin(f. 8)

- Që në një moshë prej 5 deri në 6 vjeç mund të vërehen "dhëmbët" e parë "që luajnë". Në shumicën e rasteve bien dhëmbët prerës.
- Njëkohësisht prapa dhëmballëve të qumështit dalin dhëmballët e parë të përhershëm. Shpesh herë, këta kanë çarje të thella, të cilat janë veçanërisht të prekshme ndaj kariesit.
 - Vulosja e këtyre vendeve me plastikë të hollë ofron mbrojtje plotësuese (**vulosja e çarjeve**).

- **Në moshën 6-17 vjeç fëmijët që janë siguruar në arkën ligjore të sigurimit shëndetësor kanë të drejtë për përfitimet e profilaxisë stomatologje individuale (IP). Këtu përfshihen vulosja e çarjeve, trajnimi i larjes së dhëmbëve dhe fluoridimi. Këto masa janë falas!**