



Dhëmbët e shëndetshëm



Dhëmbët janë me rëndësi të madhe për shëndetin dhe mirëqenien. Dhëmbë të shëndetshëm nuk janë vetëm kusht për një zhvillim të mirë dhe funksion të kafshimit, por ata mundësojnë edhe një buzëqeshje të ndritshme.



Ndihma e parë në rast të një aksidenti të dhëmbit

Nëse fëmija juaj për shkak të rrëzimit ose të një goditjeje ka të nxjerrë, të thyer një dhëmb ose një dhëmb është çliruar, ky mund të shpëtohet.

Mos e prekni asnjëherë dhëmbin në rrënjën dhe mos e pastroni atë.

Rrënja e dhëmbit nuk duhet të thahet. Transportojeni dhëmbin ose pjesën e thyer të tij në një kuti shpëtimi për dhëmbë (mund të blihet në çdo farmaci) ose me pak qumësht (UHT). Pështyma ose uji ndihmojnë vetëm për një kohë të shkurtër (max. 30 min), nëse nuk mund të gjendet asgjë tjetër.

Informoni menjëherë dentistin tuaj ose drejtohuni tek Schulzahnklinik.

► **Kariesi**

Karies krijohet nga ekzistenca e përbashkët e baktereve të caktuara dhe sheqer në zonën e gojës dhe çon në «vrimat» në dhëmbët për të cilat kemi frikë. Tashmë dhëmbët qumështi mund të dëmtohen fort nga kariesi. Këto dëmtime nuk janë mënjanuar me rënien e dhëmbëve qumështi, por kariesi u lakohet dhëmbëve të mbetur. Pra, është e rëndësishme që të kujdeset që tek foshnjat për një higjienë të mirë të gojës.

► **Parandalimi nëpërmjet larjes së dhëmbëve rregullisht**

Për t' i mbajtur dhëmbët pa karies ka nevojë për një higjienë të mirë të gojës. Kjo do të thotë që dhëmbët të pastrohen pas vakteve kryesore të paktën dy herë në ditë me një pastë dhëmbësh me përmbajtje fluori. Kini kujdes që vaktet e ndërmjetme të jenë pa sheqer. Si pije përshtatet më mirë ujë ose çaj pa sheqer. Sa më gjatë sheqeri rri në zgavrën e gojës përmes pijeve me përmbajtje sheqeri ose mbetjet e gjellëve, aq më i madh është rreziku që ky të dëmtojë dhëmbët. Me rëndësi është gjithashtu që ju t' i ndihmoni fëmijët, derisa të kenë arritur moshën 8 vjeçare, në pastrimin e dhëmbëve dhe kryeni një funksion të mirë të idhullit.

► **Këshilla për një të ushqyer që ndhmon në shëndetin e dhëmbëve**

- Shmangni vaktet e ndërmjetme me ëmbëlsira ose pijet e ëmbla, ose pas konsumit të tyre, lani dhëmbët!
- Shumë lloje sheqernash mund të shkaktojnë karies. Kështu p.sh., edhe sheqeri i frutave që gjendet në lëngjet e frutave.
- Gjatë blerjes së ëmbëlsirave, tregoni vëmendje ndaj etiketimit «Miqësor ndaj dhëmbëve».
- Mos e shpërbleni fëmijën me ëmbëlsira. Mund të mësohet me diçka të tillë.
- Përdorni për gatim kripë gjelle me fluor.

► **Parandalim me anë të kontrolleve tek dentisti**

Me daljen e dhëmbit të parë, duhet të fillojë edhe larja e dhëmbëve. Kontrollat e para tek dentisti mund të kryhen pa pagesë, në moshat dy, tre dhe katër vjeçare. Schulzahnklinik, si dhe mjekët pediatër, ju japin për këto kontrolle, kupona falas. Që nga kopshti, deri në klasën e nëntë, fëmijët dhe të rinjtë kontrollohen në shkollë nga dentisti.

► **Adresa të rëndësishme**

Schulzahnklinik Basel: 061 267 25 25, www.uzb.ch
Schulzahnpraxis Riehen und Bettingen: 061 641 68 00
Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15