

## **20 Marsi-Dita Botërore e Shëndetit të Gojës “Buzëqeshje gjatë gjithë jetës”**

### **Çfarë është dita botërore e shëndetit të gojës**

Dita Botërore e Shëndetit të Gojës, e vendosur nga Federata Dentare Botërore (FDI), organizohet çdo vit në 20 mars.

Kjo ditë synon të rrisë ndërgjegjësimin, si dhe të tregojë rëndësinë e madhe që ka shëndeti oral në shëndetin e përgjithshëm dhe mirëqenien. Higjiena e mirë e gojës është shumë e rëndësishme sepse favorizon një shëndet të mirë. Fillimisht Federata Dentare Botërore, në Kongresin Botëror Dentar (AWDC) mbajtur në vitin 2007 në Dubai, vendosi datën 12 shtator, dhe deri në fund të vitit 2012 kjo datë njihej si Dita Botërore e Shëndetit të Gojës. Në vitin 2014, Federata Dentare Botërore vendosi ndryshimin e kësaj date duke përcaktuar datën 20 mars.

Mesazhi i këtij viti është “Buzëqeshje gjatë gjithë jetës”. Përpyekjet tona do të jenë në mbrojtje të dhëmbëve të popullsisë në mbarë botën, nga fëmijëria deri në moshën e rritur.

### **Objektivat e Ditës Botërore të Shëndetit të Gojës gjatë vitit 2015 sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë janë:**

- Hartimi i politikave parandaluese lidhur me shëndetin oral.
- Stimulimi, zhvillimi dhe implementimi i projekteve në komunitet lidhur me promovimin e shëndetit oral dhe parandalimin e sëmundjeve të gojës.
- Inkurajimi i autoriteteve shëndetësore për implementimin e programeve lidhur me promovimin e fluorit si masë parandaluese për kariesin dentar.
- Rritja e ndërgjegjësimit lidhur me rreziqet që shkakton mbajtja e një higjienë orale jo të shëndetshme.
- Hartimi, zhvillimi dhe zbatimi i projekteve në komunitet për promovimin e rolit të shëndetit oral dhe parandalimin e sëmundjeve orale, me fokus grupet në nevojë dhe shtresat e varfëra të popullsisë.
- Nxitja e sjelljeve parandaluese.
- Sigurimi i mbështetjes teknike për të gjitha vendet, për forcimin e sistemeve të tyre shëndetësore në drejtim të shëndetit të gojës.

### **A e dini se...**

- Sipas Shoqatës së Stomatologëve Shqiptarë, sëmundjet e gojës janë më të përhapurat dhe prekin rreth 90% të popullsisë. Ato kanë një impakt domethënës në shëndetin e përgjithshëm të çdo individi.
- Sëmundjet e gojës ndikojnë në cilësinë e jetës së njeriut.
- Larja e dhëmbëve duhet të fillojë menjëherë pas daljes së dhëmbit të parë të qumështit.
- Pastat e dhëmbëve kanë në përbërje disa substanca që kanë rolin e tyre specifik.
- Numri i baktereve në gojë mund të jetë më i madh se popullsia e botës.
- Era e keqe e gojës mund të jetë shenjë e disa sëmundjeve.

-Higjiena e gojës është shumë e rëndësishme sidomos gjatë shtatzënisë.

### **Fakte botërore:**

-Sot në botë, rreth 60-90% e fëmijëve të moshës shkollore dhe afërsisht 100% e të rriturve kanë probleme me shëndetin e gojës.

-Në botë, rreth 30% e njerëzve midis moshës 65-74 vjeç nuk kanë dhëmbë natyralë në gojën e tyre.

-Vetëm 60% e popullsisë botërore ka akses në kujdesin shëndetësor oral.

-Në gjithë botën, 60-90% e fëmijëve të moshës shkollore vuajnë nga kariesi dentar.

-Incidenca e kancerit oral shkon nga 1 deri në 10 raste për 100.000 njerëz në shumicën e vendeve.

-Dhembja e dhëmbit është një ndër arsyt kryesore për mungesat në shkollë të nxënësve në shumë vende.

-Konsumi i lartë i sheqerit është faktori kryesor i cili mund të sjellë prishjen e dhëmbëve dhe diabetin. Rreth 80% e vdekjeve për shkak të diabetit ndodhin në vendet me të ardhura të mesme dhe të ulëta.

-Sot në botë, 16-40% e fëmijëve të moshës 6 deri 12 vjeç janë të prekur nga traumat dentare për shkak të terreneve sportive, shkollave të pasigurta apo aksidenteve rrugore.

-Në vendet e zhvilluara, barra e sëmundjeve orale është në rënie, ndërsa komplikacionet janë më të zakonshme, sidomos te pjesa më e moshuar e popullsisë. Faktorët kryesorë të rrezikut si përdorimi i duhanit, pasiviteti fizik dhe një dietë e varfër në yndyrë, kripë dhe sheqer, ul ndjeshëm rrezikun për t'u prekur nga sëmundje të ndryshme të gojës.

-Rreziku për t'u prekur nga kanceri oral është 15 herë më i lartë kur kombinohen bashkë dy faktorët kryesorë të rrezikut, duhani dhe alkooli.

-Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë, rreth 90 % e popullsisë së botës do të vuajnë të paktën një herë nga një sëmundje në gojë në jetën e tyre, duke filluar nga kariesi dhe sëmundjet periodontale, që çojnë në prishjen e dhëmbëve dhe kancer të gojës

### **Cila është sëmundja kryesore që prek dhëmbët tanë?**

Sëmundja kryesore që prek dhëmbët tanë është kariesi, i cili është një infeksion që shkaktohet nga mikrobet që gjenden në hapësirën e gojës. Kariesi dentar është një sëmundje komplekse që shkaktohet nga bakterie, dhe mund të lidhet me faktorë të rëndësishëm si:

- Konsumi i ushqimeve dhe pijeve.
- Larja e dhëmbëve dhe përdorimi i fillit dentar.
- Vullneti juaj për të mbajtur dhëmbë të shëndetshëm.

Bakteri kryesor përgjegjës për prishjen e dhëmbëve është *Streptokoku Mutans*.

Faktorët kryesorë që ndikojnë në shumimin e këtij bakteri dhe që përcaktojnë prishjen e dhëmbëve janë:

1. Dieta juaj.
2. Sasia e fluorit në sipërfaqet e dhëmbëve.

### **Cilët janë disa nga faktorët që ndikojnë në prishjen e dhëmbëve?**

Sipas stomatologëve, disa nga faktorët që ndikojnë në sëmundjet e dhëmbëve janë mungesa e kujdesit, konsumi i duhanit dhe ëmbëlsirave, kequshqyerja etj.

Për të patur dhëmbë sa më të shëndetshëm, duhet bërë kujdes me ushqimet që përmbajnë një sasi të madhe sheqeri, i cili favorizon prishjen e dhëmbëve. Ëmbëlsirat nuk janë të vetmet ushqime që nxisin formimin e acideve dhe kavitateve. Shumë ushqime që njerëzit i konsiderojnë të shëndetshme si lëngjet e frutave, pijet energjike, frutat e thata dhe patatinat e llojeve të ndryshme, përmbajnë sasi të lartë të sheqernave të cilat nxisin kariesin dentar. Gjithashtu, edhe pijet freskuese mund të dëmtojnë dhëmbët tuaj. Pijet dietetike që përmbajnë sheqerna artificiale, janë të dëmshme për dhëmbët sepse përmbajnë acide të cilat ndikojnë në tretjen e smaltit të dhëmbëve, duke nxitur hiperndjeshmërinë dhe krijimin e kavitateve.

### **Çfarë problemesh mund të shkaktojnë dhëmbët e prishur?**

Shumë njerëz mendojnë se, dhëmbët e prishur janë normale dhe nuk krijojnë probleme shëndetësore. Ky fakt nuk është i vërtetë. Dhëmbët e prishur mund të shkaktojnë disa probleme si:

- Erë të keqe.
- Ngjyrosje të dhëmbëve.
- Mbindjeshmëri dhe dhembje.
- Vështirësi në ushqyerje.
- Infeksione të dhëmbëve.

Sipas stomatologëve, disa shenja të dhëmbëve të prishur janë shije e keqe në gojë, mishra të dhëmbëve të enjtur ose të skuqur, gjakosje nga mishrat e dhëmbëve, dhëmbë që lëvizin, dhembje gjatë përtypjes, gurëza në sipërfaqen e dhëmbëve. Nëse keni ndonjë nga këto shenja, drejtohuni menjëherë te mjeku stomatolog. Federata Shqiptare e Stomatologëve rekomandon shtim të kujdesit ndaj higjienës së gojës, për të evituar prekjen nga këto sëmundje.

Larja e dhëmbëve është e rëndësishme sepse gjatë natës, sasia e pështymës ulet duke lënë dhëmbët tuaj më pak të mbrojtur nga acidet bakterore.

### **Përse është e rëndësishme larja e dhëmbëve?**

Gjatë natës, sasia e pështymës ulet duke lënë dhëmbët tuaj më pak të mbrojtur nga acidet bakterore. Për këtë arsye, larja e dhëmbëve me furçë dhe përdorimi i fillit dentar në mbrëmje është shumë e rëndësishme. Larja e dhëmbëve duhet të zgjasë 2 minuta, 2 herë në ditë. Përdorni një furçë me qime të buta, dhe përdorni të paktën një herë në ditë fillin dentar. Përdorni shpëlarës goje të fluorizuar përpara periudhës së gjumit. Pas kësaj procedure, përdorni shpëlarës goje të fluorizuar (pye shtoni dentistin tuaj). Dentistët rekomandojnë që një furçë dhëmbësh të ndërrohet mesatarisht çdo 3 muaj. Shpëlarja e gojës me ujë pas vakteve ka pak efekt mbi acidet bakterore, megjithëse mund të ndihmojë në eliminimin e mbeturinave ushqimore.

Nuk rekomandohet të ushqeheni pas kësaj procedure. Nëse ndiqni këshillat e mësipërme, ju do të zvogëloni në mënyrë të konsiderueshme rrezikun e kavitateve dentare.

### **Këshilla për një shëndet oral sa më të mirë**

1. Mbani një dietë të shëndetshme dhe zgjidhni ushqime nga grupet ushqimore si: drithëra, fruta, perime, mish, peshk, qumësht, djath, kos.
2. Përdorni ujë pas ushqimit.
3. Mos konsumoni ushqime të thata dhe me shumë sheqer.
4. Lani dy herë në ditë dhëmbët me pastë me përmbajtje fluori.
5. Përdorni fije dentare për heqjen e mbeturinave ushqimore mes dhëmbëve.
6. Reduktoni shpeshtësinë e marrjes së karbohidrateve (sheqernave) gjatë ditës.
7. Përdorni furçën e dhëmbëve 3 herë në ditë me pastë të fluorizuar.
8. Bëni kontrole periodike te dentisti.
9. Ndërroni furçën e dhëmbëve çdo 6 muaj.