

## 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 datën 20 mars. Fillimisht, Federata Dentare Botërore në Kongresin Botëror Dentar, 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.

Federata Dentare Botërore ka nisur një fushatë trevjeçare për Ditën Botërore të Shëndetit Oral. Tema e këtij viti është: **“Mendoni Gojën, Mendoni Shëndetin”**. Kjo temë synon rritjen e ndërgjegjësimit në popullatë, si dhe ka për qëllim 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 dhe rrit cilësinë e jetës.

Tema fokusohet në katër mesazhe kryesore:

- -Shëndeti oral është shumë më tepër sesa një buzëqeshje e bukur.
- -Shëndeti oral dhe shëndeti i përgjithshëm janë të lidhur me njëri-tjetrin.
- -Shumica e sëmundjeve të gojës ndajnë faktorë të përbashkët rreziku me sëmundje të tjera.

### “Mendoni Gojën, Mendoni Shëndetin”

Fushata e këtij viti vjen si vazhdimësi e fushatës së vitit të kaluar me temë: “Dhëmbë të shëndetshëm - trup i shëndetshëm”. Qëllimi i kësaj fushate ishte evidentimi i mënyrave të duhura lidhur me mbrojtjen dhe kujdesin e shëndetit të gojës.

Fushata e vitit 2018 zhvillon më tej këtë koncept nëpërmjet dy mënyrave: e para duke theksuar rëndësinë dhe ndikimin që ka shëndeti i mirë i gojës në jetën dhe komunikimin tonë të përditshëm (ndikimin në të folur, në përtyrje, të qeshur etj.), dhe e dyta evidentimi i lidhjes që ka shëndeti i mirë i gojës në shëndetin e të gjithë trupit.

### Fakte botërore

- ✚ 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.

- Vetëm 60% e popullsisë botërore ka akses në kujdesin shëndetësor oral.
- ✚ 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.
- ✚ Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë, rreth 90 % e popullsisë së botës do të vuajnë të paktën një herë gjatë jetës së tyre nga një sëmundje e gojës, duke filluar nga kariesi dhe sëmundjet periodontale, të cilat çojnë në prishjen e dhëmbëve dhe kancerin e gojës
- ✚ Dhembja e dhëmbit është një ndër arsyt kryesore për mungesat e nxënësve në shkollë. Sot, në shumë vende të botës, 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.
- ✚ Sot në botë, 16-40% e fëmijëve të moshës 6 deri 12 vjeç janë të prekur nga traumat dentare për shkak të terrereve 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 ushqimet jo të shëndetshme (konsumi i tepert i sheqerit dhe yndyrnave) rritin ndjeshëm rrezikun për t'u prekur nga sëmundje të ndryshme të gojës. Konsumi i lartë i sheqerit është faktori kryesor i cili mund të sjellë prishjen e dhëmbëve
- ✚ 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.
- ✚ Sëmundjet e gojës ndikojnë në cilësinë e jetës së njeriut.

### **Kujdesu për dhëmbët gjatë gjithë jetës**

Kujdesi për dhëmbët gjatë gjithë jetës nënkupton minimizimin e faktorëve që ndikojnë në sëmundjet e dhëmbëve, larjen e shpeshtë të gojës, vizita periodike te dentisti etj.

Sipas stomatologëve, disa nga faktorët që ndikojnë në sëmundjet e dhëmbëve janë: mungesa e kujdesit, konsumi i duhanit dhe i 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 kaviteve. 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 ndjeshmërinë dhe krijimin e kaviteve.

### **Cila është mënyra më e mirë për mbajtjen e higjienës së gojës?**

Mënyra më e mirë për mbajtjen e higjienës së gojës është larja e dhëmbëve çdo ditë, pas vakteve kryesore të ushqimit ose të paktën 2 herë në ditë, në mëngjes dhe në darkë me furçë dhe pastë

dhëmbësh, ndërrimi i shpeshtë i furçës së dhëmbëve si dhe kontrolli çdo 6 muaj te dentisti. Dentistët rekomandojnë që një furçë dhëmbësh duhet 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.

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

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