

Dita Botërore e Shëndetit të Gojës-20 mars

Cfarë është dita botërore e shëndetit të gojës

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

Kjo ditë synon të rrisë ndërgjegjësimin si dhe të tregojë rëndësinë e madhe që ka shëndeti oral në shëndetin e përgjithshëm dhe mirëqënien. Higjena e mirë e gojës është shumë e rëndësishme pasi ajo favorizon një shëndet të mirë. Fillimisht Federata Dentare Botërore në Kongresin Botëror Dentar (AWDC) të 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. Këtë vit Federata Dentare Botërore vendosi ndryshimin e kësaj date duke përcaktuar datën 20 mars.

Mesazhi e këtij viti është "Dhëmbë të shëndetshëm për jetë të shëndetëshme".

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.

A e dini se...

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.

Higjena e gojës është shumë e rëndësishme sidomos gjatë shtatëzanisë.

Një person i rritur ka 32 dhëmbë që do të thotë 160 sipërfaqe për tu pastruar.

Kush 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:

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

Bakteri kryesor përgjegjës për prishjen e dhëmbëve është Streptokoku Mutans.

Faktorët kryesorë që ndikojnë në shumimin e këtij bakteri dhe 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, konsumimi i duhanit dhe ëmbëlsirave, kequshqyerja etj.

Për të patur dhëmbë sa më të shëndetshëm kujdes duhet bërë edhe me ato ushqimet të cilat përmbajnë një sasi të madhe sheqeri duke favorizuar në këtë mënyrë prishjen e dhëmbëve.. Ëmbëlsirat nuk janë të vetme ushqime që nxisin formimin e acideve dhe kaviteteve. Shumë ushqime që njerëzit i konsiderojnë të shëndetshme si lëngjet e frutave, pijeve energjike, frutat të thata, dhe patatinat e llojeve të ndryshme përmbajnë sasi të lartë të sheqernave, që nxisin kariesin dentar. Gjithashtu edhe pijet freskuese mund të dëmtojnë dhëmbët tuaj ..Megjithëse pijet dietike përmbajnë sheqerna artificiale, ato mund të jenë të dëmshme për dhëmbët. Këto pije përmbajnë acide të cilat ndikojnë në tretjen e smaltit të dhëmbëve duke nxitur hiperndjeshmërinë dhe krijimin e kaviteteve.

Cfare problemesh mund të shkaktojnë dhëmbët e prishur?

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

- Erë e keqe
- Ngjyrosje të dhëmbëve
- Mbindjeshmëri dhe dhimbje
- 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, dalja gjak nga mishrat e dhëmbëve, dhëmbë që lëvizin, dhimbje 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.

Përse është e rëndësishme larja e dhëmbëve?

Gjatë natës, sasia e pështymës ulet, duke lënë dhëmbët tuaj më pak të mbrojtur nga acidet bakteriale. 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 (pyeteni dentistin tuaj). Nuk rekomandohet të ushqeheni pas kësaj procedure. Nëse ndiqni këshillat e mësipërme, ju do të zvogëloni në mënyrë të konsiderueshme rrezikun e kaviteteve dentare.

Cila është mënyra e duhur për të pastruar dhëmbët?



Fillimisht ajo që nuk duhet të bëni, është larja e dhëmbëve në drejtim horizontal. Metoda e duhur është mbajtja e furcës në drejtimin vertikal dhe më pas i lani dhëmbët në drejtimin lartë – poshte. Nuk rekomandohet larja me drejtim horizontal për arsyet e mëposhtme:

Së pari, dhëmbët nuk pastrohen rrënjësisht.

Së dyti, ka njerëz, të cilët nepërmjet këtij rregulli, presin mishrat e dhembëve.

Së treti, kjo metodë dëmton mishrat e dhëmbëve

Përveç e kësaj, ka edhe shumë teknika të tjera, të cilat mund të perdoren..Dentistet këshillojnë të □

pashtuquajturën teknikën Bass: E mbani furcen në këndin 45° nga drejtimi i dhëmbëve dhe rrotullojeni me lëvizje të shkurtra horizontale. Kështu veproni për cdo dhemb.

Më poshtë jepet një përshkrim i mënyrës së duhur për larjen e dhëmbëve:

Figura 1

Furca e dhëmbëve mbahet në një kënd prej 45° nga këndi i dhëmbëve.

Figura 2

Me pak forcë, shpërndani pastën në dhëmbë, dhe filloni të lani dhëmbët ngadalë, duke patur kujdes që furcën ta levizni sipas figurës në mënyrë që dhëmbet tuaj të lahen deri tek qafa e dhëmbit.

Figura 3

Kur lani dhëmbët duhet të keni parasysh, që t'i lani mire në sipërfaqen ku kafshohet.

Cdokush nga ne duhet të zhvillojë një teknikë të vetën, në mënyrë që të mos harrojë asnjë dhëmb pa e larë.

Figura 4

Tek dhëmbet frontale dhe ata të qenit, furca mbahet në drejtim horizontal, sipas figurës.

Figura 5

Edhe mbi fizura (gropëzat e dhëmballëve) duhet ta përdorni mire furcën në mënyrë që të hiqen të gjitha

mbeturinat ushqimore.

Figura 6

Pasi keni mbaruar së lari gojen tuaj, mund t`i kontrolloni dhëmbet tuaj me gjuhe nese janë larë mire apo jo.

Cila është mënyra më e mirë për mirëmbajtjen e higjienës së gojës?

Mënyra më e mirë për mirëmbajtjen e higjienës së gojës është larja e dhëmbëve cdo ditë pas vakteve kryesore të ushqimit ose të paktën 2 herë në ditë, në mëngjes dhe në darkë më furcë dhe pastë dhëmbësh, ndërrimi i shpeshtë i furcës së dhëmbëve si dhe kontrolli cdo 6 muaj te dentisti. Dentistët rekomandojnë që një furcë dhëmbësh të ndërrohet mesatarisht cdo 3 muaj. Shpëlarja e gojës me ujë pas vakteve ka pak efekt mbi acidet bakteriale, megjithëse mund të ndihmojë në eliminimin e mbeturinave ushqimore.

Disa keshilla për një shëndet oral sa më të mirë..

- Mbani një dietë të shëndetshme dhe zgjidhni ushqime nga grupet ushqimore si: buke, drithera/fruta/perime/mish/peshk/qumesht djath kos.
- Përdorni ujë pas ushqimit
- Mos konsumoni ushqime të thata dhe me shumë sheqer
- Lani dy herë në ditë dhëmbët me pastë me përmbajtje fluori.
- Përdorni floss dentar (fije dentare) për heqjen e mbeturinave ushqimore mes dhëmbëve.

- Reduktoni shpeshtësinë e marrjes së karbohidrateve(sheqernave) gjatë ditës
- Përdorni furcën e dhëmbëve 3 herë në ditë me pastë të fluorizuar
- Kontrolle periodike te dentisti
- Ndërroni furcën e dhëmbëve cdo 6 muaj.

Punoi:Aulona Zotaj

