

## Një gojë e shëndetshme për fëmijën tuaj

A e dini se prishja e dhëmbëve mund të shfaqet sapo ato fillojnë të dalin?

Prishja e dhëmbëve ndikon në shëndetin e përgjithshëm dhe mirëqenien.

Dhëmbët e shëndetshëm janë të rëndësishëm për:

- zhvillimin gjuhësor;
- të shmangur kariesin në dhëmbët e përhershëm;
- të ruajtur vendin e dhëmbëve të dytë;
- t'u dukur bukur.

Një buzëqeshje e shëndetshme nënkupton një fëmijë të shëndetshëm dhe të lumtur.

## Disa këshilla për të mbajtur dhëmbë të shëndetshëm e të bukur fëmijës suaj.

### 1. Kontrolloni dhëmbët e fëmijës suaj

- Pastroni dhëmbët e sapodalë me një garzë të butë e të pastër të paktën një herë në ditë, sidomos përpara gjumit.
- Në rastet kur i pastroni me furçë, sasia e pastës duhet të jetë sa një kokërr bizeleje. Fëmijët e vegjël nuk mund t'i pastrojnë vetë dhëmbët deri në moshën 7 ose 8 vjeç, prandaj ju duhet t'i ndihmoni ata.
- Vizita e parë te dentisti duhet të jetë brenda 6 muajve pas daljes së dhëmbit të parë ose në ditëlindjen e parë të fëmijës suaj, për të marrë këshillat e nevojshme për kujdesin dhe nevojën e flourizimit të dhëmbëve.
- Dhëmbët e shëndetshëm duhet të jenë të gjithë në një ngjyrë. Nëse shihni njolla në sipërfaqen e dhëmbëve, konsultohuni me dentistin.

### 2. Mbroni dhëmbët e fëmijës tuaj me fluor

Fluori mbron dhëmbët nga kariesi, madje mund të parandalojë kariesin fillestar.

- Rreth moshës 2-vjeçare (ose më shpejt, nëse jua sugjeron dentisti) duhet të filloni të përdorni pastë dhëmbësh të fluorizuar për fëmijën tuaj.
- Në vendin tonë, fluori në ujin e pijshëm gjendet në sasi minimale.
- Pyesni dentistin për lloje të tjera fluorizimi që të ruani dhëmbët sa më të shëndetshëm

### 3. Mos e vendosni fëmijën në krevat me shishe që përmbajnë lëngje

*Vendosja e foshnjës për të fjetur me një shishe që përmban lëng, qumësht ose të tjera të këtij lloji mund ta dëmtojë atë, si pasojë e sheqerit që mbetet në kontakt me dhëmbët për një periudhë të gjatë. (Pijet freskuese përmbajnë shumë sheqer).*

- Uji natyral është pija e duhur për të shuar etjen.
- Holloni lëngun e frutave (lëngun e mollës, lëngun e portokallit etj.) me ujë.
- Jepini fëmijës suaj shumë rrallë pije me sheqer.
- Nëse i keni dhënë pije të ëmbla, jepini ujë për të pirë dhe shpëlahuni gojën.

*Më pak sheqer => më pak karies dhëmbi*

### 4. Zgjidhni ushqime të shëndetshme

- Shmangni dhënien e ushqimeve të tharta (me aciditet të lartë që shkatërron smaltin e dhëmbëve) dhe të ngjitshme, të cilat e lënë sheqerin të qëndrojnë në dhëmbë për një kohë të gjatë.
- Zgjidhni ushqime me pak sheqer.

- Përdorni biskotat dhe ëmbëlsirat me raste.
- Shmangni bonbonet, lëpirëset, çokollatat etj., që ngjiten në dhëmbë dhe janë të dëmshme.  
*Ushqeni fëmijën tuaj me fruta dhe zarzavate ndërmjet vakteve.*
- Pas konsumit të ushqimeve të ëmbla jepini fëmijës ujë.

### **5. Sigurohuni që fëmija të luaj i sigurt**

Nëse fëmija juaj merret me ndonjë sport, sigurohuni që ai të përdorë mbrojtëse të gojës. Mbrojtëset e gojës mund të ndihmojnë në parandalimin e lëndimeve në nofulla, gojë dhe dhëmbë