

# DHËMBË TË SHËNDETSHËM

## për fëmijën tuaj

Dhëmbë të shëndetshëm?  
E rëndësishme është heqja e pllakës bakteriale nga dhëmbët me anë të pastrimit të kujdesshëm të tyre!

### Të kesh dhëmbë qumështi të shëndetshëm është e rëndësishme

- ... për zhvillimin gjuhësor
- ... për të ruajtur vendin për dhëmbët e dytë
- ... për tu dukur bukur
- ... për të mos ia ngjitur kariesin dhëmbëve të përhershëm.



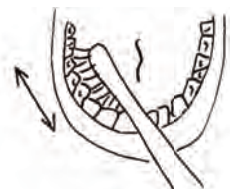
### Si krijohet kariesi

Sheqeri ngjitet mbi dhëmbë si një shtresë e padukshme (Pllaka). Bakteriet shndërrohen në gojë në acid. Ky acid shkrin zmallin e dhëmbit. Në fillim duken vetëm njolla të vogla të zeza, më vonë vrima të vogla. Tek vrimat e mëdha, janë nervat jashtë dhe kjo shkakton dhimbje dhëmbi.

Sheqeri (i shndërruar) dhe mospastrimi i dhëmbëve janë shkak kryesor i kariesit. Pasta e dhëmbëve me flor dhe kripa e gjellës me përmbajtje flori, bëjnë që bakteriet e kariesit ta humbasin ngjitjen e tyre në dhëmbë.

### Pastrimi i saktë i dhëmbëve

- 2x në ditë, sidomos para se të shkojmë për të fjetur!
- Është e mjaftushme, që sasia e pastës së dhëmbëve mbi furçë të jetë sa një kokërr bizele.
- Përdorni pastë, apo bar dhëmbësh me përbërje flori (lexoni udhëzimet në tubin e pastës së dhëmbëve, përta i përket moshës së përdorimit).
- Pasi që fëmija lan dhëmbët, ju duhet tja pastroni edhe një herë vetë ata, të paktën derisa fëmija të arrijë moshën për të shkruar dhe lexuar vetë.



### Shkoni me fëmijën tuaj në kohën e duhur te dentisti!

- Hera e parë te dentisti duhet të jetë maksimumi në moshën 3 deri në 4 vjeç dhe pastaj 1-2 herë në vit.
- Vizita tek dentisti është për të siguruarit dhe të bashksiguarit falas.



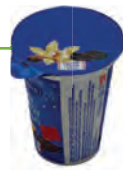
# Të ushqyerit në mënyrë të shëndetshme

më pak sheqer => më pak karies dhëmbi

...5 racione fruta dhe perime  
...pak sheqer  
...pak yndyrë  
...pak kripë  
...pak mish



1 shishe çaj i ftohtë (Eistee) (500 ml) =  
8 copa sheqeri



1 kos frutash (180 g) = 9 copa sheqeri

## Pija

Pijet freskuese si çaji i ftohtë (Eistee) apo Coca-Cola përmbajnë jashtzakonisht shumë sheqer. Nëse fëmijët tuaj i përdorin ato për të shuar etjen, dhëmbët do të shpërlahen gjithë kohës me sheqer dhe bakteriet e kariesit do të shumohen shpejt.

## Këshilla jonë

- Uji i çezmes është pija perfekte 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 shpërlarë gojën.
- Thithja e vazhdushme në shishe e bebeve është e dëmshme për dhëmbët.



## Uji është më e mira për dhëmbët tuaj!

Shija është diçka që mësohet, dhe prindërit kanë një ndikim të madh si shembull për fëmijën në zakonet e të ngrënit dhe të pirës.

## Shumë e rëndësishme:

Pas pastrimit të dhëmbëve në darkë, të pihet vetëm ujë dhe të mos hahet apo pihet asgjë tjetër.

## Të ngrënit

Sheqeri është i fshehur shpesh në produkte që hahen në mëngjes, ose mes vakteve. Ia vlen të krahasosh përmbajtjen e sheqerit /për 100 gram Cornflakes, Crispies, etj. Ëmbëlsirat, kosi i frutave, lyerja e bukës me të ëmbla (si marmalata, reçeli, çokokremi apo mjalta), çokollatat për fëmijë (si Kinderschnitten), ose edhe keçapi (Ketchup) përmbajnë jashtëmase shumë sheqer.

## Këshilla jonë

- Mësoni fëmijët tuaj me fruta dhe perime të stinës në mëngjes, apo në vaktet e ndërmjetme.
- Nëse fëmija pëlqen të hajë kosin e frutave, atëherë përzijeni me kos normal, që të ulni sasinë e sheqerit.



100 g bonbone xhelatinoze si psh.  
Gummibärchen = 16 copa sheqer

## Të hash gjëra të ëmbla

Gjërat e ëmbla, që ngjiten në dhëmbë si bonbonet, lëpirëset, çokollatat etj. janë veçanërisht të dëmshme për dhëmbët.

## Këshillat tona

- Ofrojini fëmijëve tuaj alternativa të shëndetshme si fruta (molla, fruta pyllit, luleshtrydhe), ose që nga mosha 3-4 vjeç, edhe fruta arnore të pakripitura (si arra, lajthi, bajame) etj.
- Thoni me vetëdije „jo“, nëse fëmija juaj kërkon shpesh të ëmbla.
- Pas ngrënies së gjërave të ëmbla të pihet ujë.

