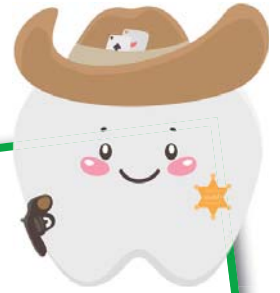


# Dhëmbë të mirë, gjithçka mirë

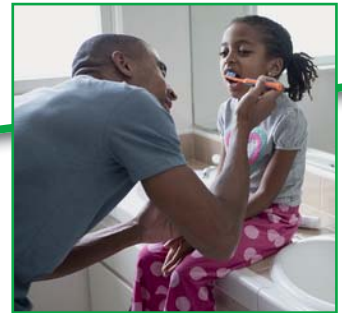
ABC-ja e dhëmbëve për gjenin e vogël



## Dhëmbë të bukur

Pastrimi i keq i dhëmbëve është një shkak kryesor për karies. Në shtresën e dhëmbit grumbullohen bakterie të padukshme, të cilat shndërrojnë sheqerin e mbetjeve të ushqimit në acid. Ky acid hap vrima në zmallin e dhëmbit. Kështu krijohet kariesi. Dhëmbë me vrima të zeza kariesi bëhen shumë të ndjeshëm dhe shkaktojnë dhimbje. Si mund ta parandalosh këtë:

- 😊 2 x në ditë të lash dhëmbët për 2-3 minuta. Patjetër para se të shkoni të flini!
- 😊 Sasia e mjaftushme e pastës, apo barit të dhëmbëve është sa një kokërr bizele!  
E rëndësishme është, që ajo të përmbajë flor.
- 😊 Lejo mamin ose babin të t'i lajnë dhëmbët edhe një herë pasi i ke larë vetë.
- 😊 Pas larjes së dhëmbëve në darkë të pihet vetëm ujë dhe të mos hahet asgjë tjetër.
- 😊 Me furçë elektrike bëhen dhëmbët edhe më të pastër.
- 😊 Nëse shkon te dentisti për kontroll 2x në vit, ai të ndihmon t'i mbash dhëmbët e pastër.



## Vende sekrete ku fshihet sheqeri:



1 shishe çaj i ftohte apo Eistee (500 ml)  
= 13 copa sheqeri



1 kos frutash (150 g)  
= 8 copa sheqeri



1 grusht fëmije plot me Haribo apo bombone  
xhelatinoze (50 g) = 8 copa sheqeri



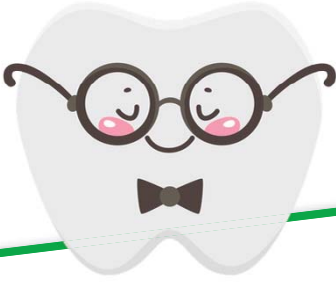
1 racion (20 g) keçap (Ketchup)  
= 2 copa sheqeri

## Kundër përbindëshit të kariesit

Sheqeri është një shkak kryesor për krijimin e kariesit dhe ai fshihet në shumë ushqime dhe pije. Pi sa më shpesh, që të jetë e mundur ujë çezmeje në vend të pijeve të ëmbla si çaji i ftohtë (Eistee), Coca- Cola, limonadë, etj...

- 😊 Pasi të hash gjëra të ëmbla, pi ujë!
- 😊 Ha ndërmjet vakteve (gjatë zemrës, uzhinës apo Jause-s) fruta, karota, kastraveca, spec, apo arra në vend të çokolatave, ëmbëlsirave apo çipseve.
- 😊 Kontrollon njëherë, sa sheqer ha ti për mëngjes apo ndërmjet vakteve. E gjen dot ku fshihet sheqeri?





## Quiz! Pyetësor për dhëmbët

1. Cilën pastë dhëmbësh, apo bar dhëmbësh duhet të përdorësh?  
a. Pastë dhëmbësh me zink    b. Pastë dhëmbësh me flor    c. Pastë dhëmbësh me sheqer
2. Sa shpesh duhen larë dhëmbët?  
a. 1 x në javë    b. 2 x në ditë    c. Çdo orë
3. Çfarë përdoret për larjen e dhëmbëve?  
a. Një furçë e vogël flokësh    b. Një brushë e vogël banjoje    c. Një furçë dhëmbësh mesatare
4. Sa dhëmbë dalin si dhëmbë qumështi?  
a. 20    b. 32    c. 16
5. Sa shpesh duhet të shkojmë te dentisti?  
a. 1 x në vit    b. 2 x në vit    c. Çdo 3 vjet
6. Çfarë ndodh gjatë përtypjes?  
a. Dhëmbët kërcejnë rreth e rrotull.    b. Qarkullon më shumë pështymë.    c. Veshët lëvizin.
7. Çfarë bën pështyma?  
a. I bën dhëmbët pis.    b. Shpërlan dhe heq bakteriet.    c. Lan e pastron bakterien.
8. Si quhen dhëmbët që dalin pas ndërrimit të dhëmbëve?  
a. Dhëmbë qumështi    b. Dhëmbë rinie    c. Dhëmbë të përhershëm
9. Çfarë është e shëndetshme për dhëmbët?  
a. Çamçakiz (sakez) pa sheqer    b. Çokollata    c. Bombone apo karamelle me fruta

Zgjidhja: 1b, 2b, 3c, 4a, 5b, 6b, 7b, 8c, 9a



## Grimca humoristike

Një grua është ulur gjithë frikë në karriken e dentistit. Dentisiti i thotë: "Mblidhe veten, shtërngo dhëmbët e hape gojën."

Një skelet vjen te dentisti. I thotë dentisti: „Dhëmbët i ke mirë, por mishrat e dhëmbëve më shqetësojnë.“

Thuaje shpejt pa u ngatërruar:  
Dhjetë dhi me dhimbje dhëmbi shkojnë të dentisi për të hequr dhëmbë dhie që dhëmbin.

Fjalë e urtë: "Shkon gjuha ku dhëmb dhëmbi"

