

Të qarat

Nëse fëmija juaj qanë, nuk do të thotë që është i uritur apo i etur. Mundë të jetë thjesht një nevojë për vëmendje ose dashuri : një përqaftim mund ta qetsojë atë.



Cuculla dhe thithja e gishtit

Cuculla dhe thithja e gishtit të madhë mund të rezultojë me zhvendosjen e nofullës së poshtme dhe keqpozicionimin e dhëmbëve. Mund të pengojë gjithashtu mësimin e gjuhës.

Rezervoni përdorimin e tyre sidomos në kohën e gjumit.

Pirja në gotë

Nga mosha 2 vjeçare fëmijët duhet të mësohen të pinë në gotë apo me shishe.

Pirja me gotë ka ndikim në zhvillimin e gëlltitjes dhe të të folurit.

Biberoni dhe cuculla duhet të ndalohen në moshën 2 vjeçare !



Në çfarë moshe duhet të bëni kontrollin e parë tek dentisti ?

Takimi i parë me dentistin rekomandohet rreth moshës 2 deri në 3 vjeç, por mund të bëhet edhe më parë.

Pediatri juaj, i cili do të eksaminojë dhëmbët e fëmijës suaj gjatë kontrollave dhe vaksinimeve të para, mund t'ju këshillojë kujdesin që duhet t'u kushtohet dhëmbëve të parë.

Nëse është e nevojshme, ai do t'ju orientojë tek një dentist.



Kredia a ilustrimit : LU.TH

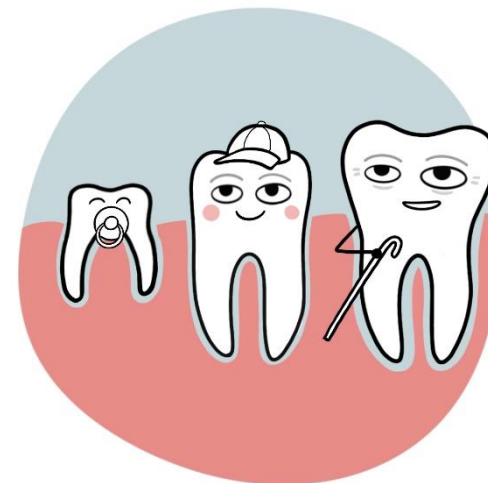
Gjeni këtë broshurë si dhe të gjithë informacionin në Clinique Dentaire de la Jeunesse duke skanuar këtë kod QR.



Albanais

Dhëmbët e qumështit të shëndetshëm

Shëndet për tërë jetën



Brochure élaborée par :

Dr. C. Hefti et Dr P. Carp, pédiatres
Dr L. Neveu, médecin-dentiste

Clinique Dentaire de la Jeunesse
Rue de Neuchâtel 2, 1400 Yverdon-les-Bains
T. 024/423.64.90 email : cdj@ylb.ch



Jeunesse et
cohésion sociale

Dhëmbë të shëndoshë për tërë jetën

Kujdesi për dhëmbët e qumështit fillon që nga shfaqja dhe kjo do t'ju ndihmoj në shëndetin e dhëmbëve të përhershme.

Kariesi dentar nuk është sëmundje trashëgimtare !

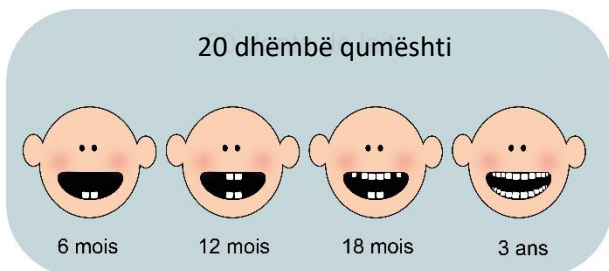
Por një dhëmbë i prishur që nuk mjekohet mund të përhapet edhe në dhëmbët fqinjë.



Kariesi i hershëm i fëmijërisë është një sëmundje dentare veçanërisht agresive dhe e dhimbshme. Zhvillohet tek foshnjat dhe fëmijët e vegjël të cilët pin një biberon me qumësht apo pije me sheqer.

Shpërthimi i dhëmbëve të parë të qumështit

Dhëmbët e parë të foshnjave shfaqen zakonisht nga muaji i 6-të deri në muajin e 8-të dhe pas 3 vite të gjithë dhëmbët janë të pranishëm.



Dhëmbët e fundit të qumështit bien rreth moshës 11-të vjeçare.

Kur duhet të fillojmë larjen e dhëmbëve?

Larja fillon sapo të shfaqen dhëmbët e parë !

Dhëmbët e fëmijës suaj duhet të lahen 3 herë në ditë, me një sasi sa madhësia e një bizeleje pastë dhëmbësh për fëmijë rreth 2 minuta !



Pasi ti keni larë dhëmbët, nuk është e nevojshme të shpërlani gojën me ujë, mjafton të pështyni.

Zgjedhja e pastës së dhëmbëve

Fluori shton rezistencën e dhëmbëve ndaj kariesit. Zgjidhni një pastë dhëmbësh të përshtatshme për moshën e fëmijës suaj, për të siguruar dozën e duhur të fluorit.

Për fëmijët e vegjël merrni një pastë dhëmbësh të specifikuar: prej 0 deri 6 vjeç.

Lani dhëmbët mirë para gjumit !

Mos e vëni në gjumë fëmijën tuaj me biberon me qumësht, çaj apo kakao !

Dhëmbët duhet të qëndrojnë të pastër gjatë gjithë natës !



Përtpjja dhe tretja

Buka integrale, frutat ose djathi i fortë forcojnë dhëmbët.

Një sasi e madhe e pështymës prodhohet gjatë përtpjes. Pështyma mbron dhëmbët tanë dhe lejon që ushqimi të bluhet siç duhet për ta lehtësuar tretjen.

Një ushqim i ekuilibruar dhe i shëndetshëm është tejet i rëndësishëm për dhëmbët.



Konsumimi i shpeshtë i sheqernave dhe pijeve me sheqer favorizon shfaqjen e kariesit dhe vrimave në dhëmbë.

Prindërit si një shembull i mirë

Foshnjat dhe fëmijët imitojnë prindërit e tyre dhe ndjekin të njëjta tendenca ushqimore.

Kështu që mendoni :

*të pini ujë.

*ti lani dhëmbët pas çdo ushqimi dhe më pas lëreni gojën të qetë për disa orë.

*konsumoni pije dhe ushqime me përmbajtje të lartë sheqeri vetëm në raste dhe festa të veçanta.

