

# KUJDESEMI SOT PËR NJË SHËNDET TË MIRË MOT

## KUJDESU PËR MUA!



## PËRSE ËSHTË I RËNDËSISHËM KUJDESI NDAJ DHËMBËVE?

Përgjatë gjithë jetës tonë, ne duhet të tregojmë kujdes maksimal ndaj dhëmbëve, sepse ndikon në shëndetin tonë në përgjithësi. Praktika e duhur e higjenës orale na ndihmon të evitojmë dëmtim të dhëmbëve, sëmundje të mishit të dhëmbëve, etj. Në këtë aspekt, kujdesi ndaj dhëmbëve është shumë i rëndësishëm në mbarëvajtjen e shëndetit tonë trupor edhe atij mendor.

Keni dëgjuar për moton: "Dhëmbë të shëndoshë, në trup të shëndoshë"? Pikërisht, kjo është çështja, që dhëmbët duhet të mbeten jo vetëm të bukur, por edhe të shëndetshëm për një kohë sa më të gjatë. Prandaj, duhet filluar sa më parë me kujdesin e duhur ndaj dhëmbëve.



### LARJA E DHËMBËVE

Lani dhëmbët 2 herë në ditë, pas çdo vakti ushqimor për 2 deri në 3 minuta.



### PËRDORIMI I FIJES PASTRUESE

Përdorni fillin dentar butësisht në dhëmbët tuaj përpara se të lani dhëmbët.



### VIZITONI DENTISTIN

Vizitoni dentistin çdo 6 muaj. Vizita në kohë mban dhëmbin e bukur.

# SI TË KUJDESEMI MË SHUMË PËR DHËMBËT

## LANI DHËMBËT ME NJË FURÇË TË PËRSHTATSHME

- Lani dhëmbët dy herë në ditë, për 2 deri në 3 minuta me një furçë të vogël, në mënyrë që t'i pastroni edhe zonat më të thella, duke ndërruar furçën çdo 3 muaj.
- Pastroni dhëmbët në mënyrë rrethore, kjo ndihmon që të largohen mbetjet e ushqimit që mbesin ndërmjet dhëmbëve.
- Përdorni pastën/kolinozin me fluor. Fluori ju ndihmon të keni dhëmbë më të fortë dhe e ruan smaltin e dhëmbëve nga prishja.



## DENTISTI ËSHTË MIKU JUAJ MË I MIRË

- Po ashtu, shpëlarja e gojës me ujë Listerine pas vakteve ka disi efekt mbi acidet bakteriale, dhe mund të ndihmojë në eliminimin e mbetjeve ushqimore.
- Mos e mbani gishtin e madh në gojë. Thithja e shpeshtë ose e vazhdueshme e gishtit të madh, mund t'ju shtrembërojë dhëmbët.
- Shpesh fëmijët i përdorin dhëmbët për të shqyer ndonjë qese apo thyer ndonjë gjë, si p.sh: frutat e thata, lëpirëset, etj. Mos i përdorni dhëmbët për ndonjë gjë tjetër, përveç përtypjes së ushqimit.



## DUAR TË PASTRA! MJETE TË PASTRA! DHËMB TË PASTER!

- Mundohuni të shmangni ushqimet me përmbajtje të lartë të sheqeri ose me aciditet sepse shkaktojnë prishje të dhëmbëve. Kështu që, konsumoni sa më shumë fruta dhe perime Bio.
- Eleminoni pijet me gaz apo energjike.
- Konsumoni sa më shumë lëngje të freskëta.
- Mjetet e ngrënies, të tilla si: luga, piruni, gota, pjata ose tasi, duhet të jenë të pastra; në mënyrë që të mos i transferoni bakteret e rrezikshme në gojën tuaj.



Kjo fletëpalosje informuese u përgatit nga Qendra Shqiptare për Zhvillimin e Familjes, në kuadër të projektit 'Fëmijë të shëndetshëm, komunitet i shëndetshëm' dhe u mbështet nga Kredo.al