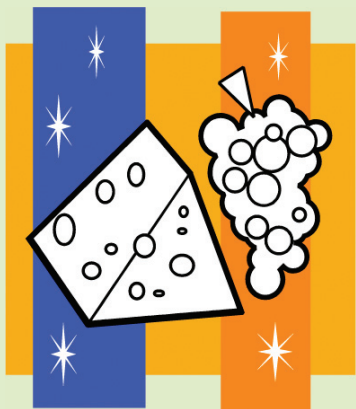


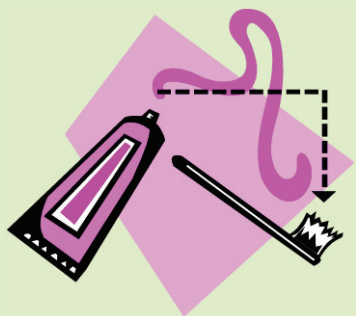
Frutat e freskëta dhe djathërat nuk shkaktojnë kavitete dentare

Ju nuk duhet të eliminoni gjithë karbohidratet nga dieta juaj e përditshme, por mundohuni të zvogëloni sasinë e tyre dhe konsumin ndërmjet vakteve. Eliminoni mbeturinat ushqimore nëpërmjet furçës së dhëmbëve.



Përdorni furçën e dhëmbëve 3 herë në ditë me pastë të fluorizuar

Fluori rrit rezistencën e dhëmbëve tuaj ndaj kaviteteve. Nëse është e mundur, lajini dhëmbët pas çdo vakti. Kjo do të eliminojë mbeturinat ushqimore dhe asnjansojë acidet në zgavrën e gojës. Shpëlarja e gojës me ujë pas vakteve ka pak efekt mbi acidet bakteriale, megjithëse mund të ndihmojë në eliminimin e mbeturinave ushqimore. Dhëmbët tuaj kanë nevojë për fluorizim të vazh-



dueshëm. Larja e dhëmbëve duhet të zgjasi 2–3 minuta, 3 herë në ditë. Përdorni një furçë me qime të buta dhe përdorni të paktën një herë në ditë fillin dentar.

Përdorni shpëlarës goje të fluorizuar përpara periudhës së gjumit



Gjatë natës, sasia e pështymës ulet, duke lënë dhëmbët tuaj më pak të mbrojtur nga acidet bakteriale. Për këtë arsye larja e dhëmbëve me furçë dhe përdorimi i fillit dentar në mbrëmje është shumë e rëndësishme. Pas kësaj procedure, përdorni shpëlarës goje të fluorizuar (pyeteni dentistin tuaj). Nuk rekomandohet të ushqeheni pas kësaj procedure. Kjo procedure i jep dhëmbëve një shtresë mbrojtëse të fluorizuar.

Përtpjja e çimçakëzit pa sheqer rrit sasinë e pështymës, duke ndihmuar në neutralizimin dhe pastrimin e acideve bakteriale



Nëse ndiqni këshillat e mësiperme, ju do të zvogëloni në mënyrë të konsiderueshme rrezikun e kaviteteve dentare. Dentisti juaj do ju rekomandojë këshilla specifike në varësi të problematikës tuaj.

Pyeteni dentistin tuaj nëse keni ndonjë pyetje mbi shëndetin oral. Mund të diskutoni gjithash-tu çështjet e mëposhtme me dentistin tuaj.



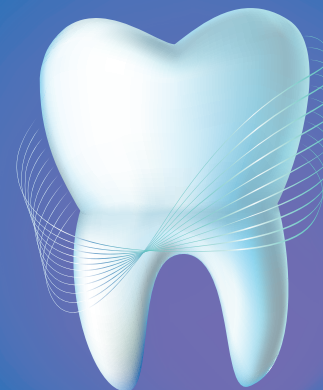
SHOQATA DENTARE SHQIPTARE

SI TË ZVOGËLONI RREZIKUN E KARIESIT DENTAR?

Si të zvogëloni rrezikun e kariesit dentar?

Kariesi dentar është një sëmundje komplekse që shkaktohet nga bakterie, dhe mund të lidhet me faktorë të rëndësishëm si:

- Konsumimi i ushqimeve dhe pijeve
- Larje e dhëmbëve dhe përdorimi i fillit
- Vullneti juaj për të mbajtur dhëmbët e shëndetshëm



www.shdsh.org

Shumë njerëz mendojnë se dhëmbët e kariuar (të prishur) janë normal dhe nuk krijojnë probleme shëndetësore. Ky fakt nuk është i vërtetë. Dhëmbët e pishur mund të shkaktojnë disa probleme si:

- Erë e keqe
- Ngjyrosje të dhëmbëve
- Mbindjeshmëri dhe dhimbje
- Vështirësi në ushqyerje
- Infeksione të dhëmbëve

Bakteri kryesor përgjegjës për prishjen e dhëmbëve është Streptokoku Mutans. Faktorët kryesor që ndikojnë në shumimin e këtij bakteri dhe përcaktojnë prishjen e dhëmbëve janë:

1. Dieta juaj
2. Sasia e fluorit në sipërfaqet e dhëmbëve.

Dhëmbët e kariuar mund të parandalohen

Është e rëndësishme që ju të informoheni se kavitetet e reja që shfaqen në sipërfaqet e dhëmbëve mund të parandalohen.



Reduktoni shpeshtësinë e marrjes së karbohidrateve (sheqernave) gjatë ditës

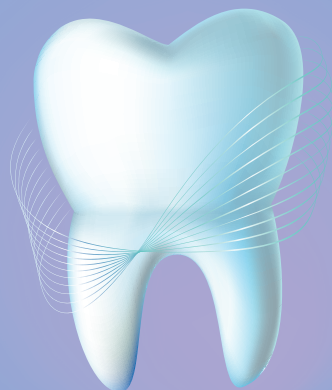
Njerëzit që konsumojnë 3–5 herë në ditë sheqerna, kanë tendencë të zhvillojnë një numër më të

madh kavitetesh. Rreziku për kavitete rritet, nëse periudha ndërmjet dy konsumimeve është më pak se 20 minuta.



Pse 20 minuta?

Sa herë ju ushqeheni, edhe bakteriet në gojë ushqehen. Ato përdorin karbohidratet për të prodhuar acid dhe duhet rreth 20 minuta që acidi të neutralizohet. Sa më shpesh që të prodhohet acidi, aq më e madhe është mundësia për formimin e kaviteteve dhëmbore. Shmangni konsumimin e pijeve freskuese (Cola, Pepsi etj) dhe kafeve me sheqer në mënyrë të vazhdueshme gjatë ditës (psh. Mbajtja dhe konsumimi i pijeve mbi tryezën e punës për orë të tëra). Kjo furnizon bakteriet me ushqim të vazhdueshëm.



Ëmbëlsirat nuk janë të vetme ushqime që nxisin formimin e acideve dhe kaviteteve

Shumë ushqime që njerëzit i konsiderojnë të shëndetshme si lëngjet e frutave, pijeve energjike, frutave të thata, mëngjeseve me Corn Fleiks dhe patatinave të llojeve të ndryshme përmbajnë sasi të lartë të sheqernave, që nxisin kariesin dentar.



Gjithashtu pijet freskuese mund të dëmtojnë dhëmbët tuaj

Megjithëse pijet dietetike përmbajnë sheqerna artificial, ato mund të jenë të dëmshme për dhëmbët tuaj. Këto pije përmbajnë acide të cilat ndikojnë në tretjen e smaltit të dhëmbëve duke nxitur hiperndjeshmërinë dhe krijimin e kaviteteve.

