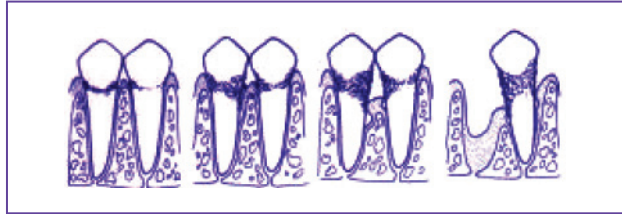


PLLAKA BAKTERIALE:

Çfarë është dhe si të shpëtoj prej saj

Kujdesi ndaj dhëmbëve dhe gingivave (mishërave), si dhe vizitat e vazhdueshme tek dentisti ndikojnë në ruajtjen e shëndetit të gojës.



Pllaka: Çfarë është ajo?

Pllaka është e përbërë nga masa të padukshme mikroorganizmash që jetojnë në gojë dhe që qëndrojnë mbi sipërfaqet e dhëmbëve. Pllaka mund të shkaktojë dhe karies dentar e sëmundje të gingivave. Gingiva të skuqura, të gjakosura ose edematoze mund të jenë shenjat e para të gingiviteve. Nëse kjo patologji nuk trajtohet, indet që mbajnë dhëmbët shkatërrohen dhe si rrjedhojë dhëmbët bien.

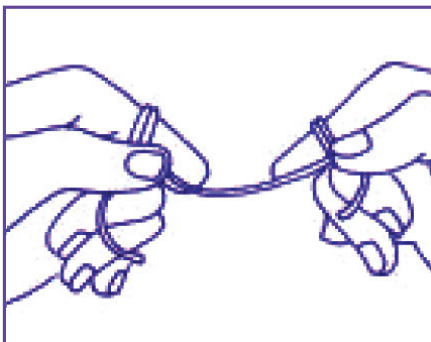
Pllaka dentare është vështirë të shihet nëse nuk ngjyroset. Ajo mund të ngjyroset me tableta të kuqe, të cilat gjenden në supermarket. Ngjyra që ngelet në sipërfaqet e dhëmbëve tregon pllakën dhëmbore. Kjo do ju ndihmojë të pastroni më mirë pllakën. Ngjyrosni dhe ekzaminoni vazhdimisht dhëmbët që të siguroheni që pllaka është larguar plotësisht.

Pyeteni dentistin tuaj nëse teknikat e heqjes së pllakës dhëmbore janë të rregullta.

Hapi i parë

Filli Dentar

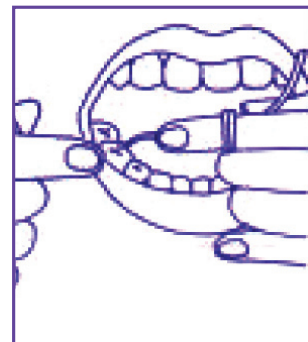
Përdorni fillin dentar për të larguar mikroorganizmat dhe mbeturinat ushqimore ndërmjet dhëmbëve. Shpëlajeni gojën.



Mbajtja e fillit dentar



Përdorimi i fillit ndërmjet dhëmbëve në nofullën e sipërme



Përdorimi i fillit ndërmjet dhëmbëve në nofullën e poshtme

KUJDES! *Rrëshqiteni fillin butësisht me qëllim që të mos dëmtoni gingivat tuaja.*

Hapi
i dytë

Lajini dhëmbët me furçë

Përdorni një metodë të përshtatshme për larjen e dhëmbëve, por mos ushtroni forcë në drejtim horizontal. Lëvizja e furçës duhet të jetë në drejtim rrethor dhe më pas shpëlajeni gojën.

Për të parandaluar kavitetet ka rëndësi përmbajtja e pastës së dhëmbëve. Përdorni pastë të fluorizuar. Fluori mbron dhëmbët nga kavitetet.

Lajeni me furçë gjuhën për një ndjesi freskuese dhe shpëlajeni sërish gojën.

Mos harroni: Mbeturinat ushqimore, sidomos ëmbëlsirat sigurojnë ushqim për mikroorganizmat që shkaktojnë kavitate dhe sëmundje të gingivave. Për këtë është e rëndësishme të eliminoni mbeturinat ushqimore dhe pllakën dentare. Këshillohet që eliminimi i pllakës të bëhet dy herë në ditë. Nëse lani dhëmbët dhe përdorni fillin dentar vetëm një herë, është mirë ta përdorni në mbrëmje, para gjumit.



SHOQATA DENTARE SHQIPTARE

Na kontaktoni:

Adresa (address): Rruga e Dibres, Klinika Stomatologjike Universitare, QSUT, Tirane, Albania

Tel / Fax +355 4 4504156,

Email: contact@shdsh.org

www.shdsh.org