



FOLK
TAND
VÅRDEN
SKÅNE

Shqip

Kujdesi popullor dentar Skåne

Këshilla për dhëmbët



Kujdesi dentar në Suedi

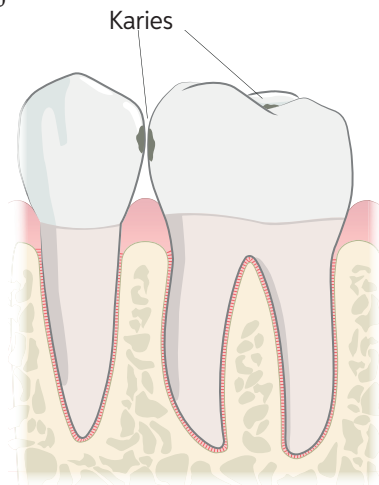
Në Suedi, fëmijët e moshës 0-23 vjeç, kanë kujdes falas dentar. Të rriturit duhet të paguajnë për kujdesin dentar sipas një tarife të veçantë. Të dhënat mbi dentistë dhe higjienistë të dhëmbëve, si dhe ku mund të shkosh nëse ke dhimbje, janë në uebfaqen tonë.

Karies

Vrimë në dhëmbë, **karies**, shkaktohet nga bakteret dhe nga sheqeri. Në gojë ka gjithmonë baktere. Ngecin lehtë në dhëmb. Një shtresë e këtillë e baktereve në sipërfaqe të dhëmbit quhet gurëzat. Secilën herë që bakteret bien në kontakt me sheqer, krijohet një thartirë e cila gërryen dhëmbët. Nëse dhëmbët bëhen shpesh objekt i sulmit nga thartira, mund të krijohet vrimë.

Sheqer ka në ushqimin që ne hamë, në ushqim të zakonshëm dhe më së shumti në pijet e ëmbla, kek dhe sheqerka. Prandaj është me rëndësi mos me ngrënë shpesh, deri pesë herë në ditë, dhe t'i lash dhëmbët në mëngjes dhe në mbrëmje.

Nëse pi lëngje freskuese ose han kek e sheqerka, bërë atë kur të hash racionin e ngrënies. Pi ujë kur je i etshëm, në mes të ngrënies. Nëse të joshin gjërat e ëmbla, zgjedh çamçakëz pa sheqer ose tableta. Këto nuk ndikojnë në dhëmbët.



Fluor

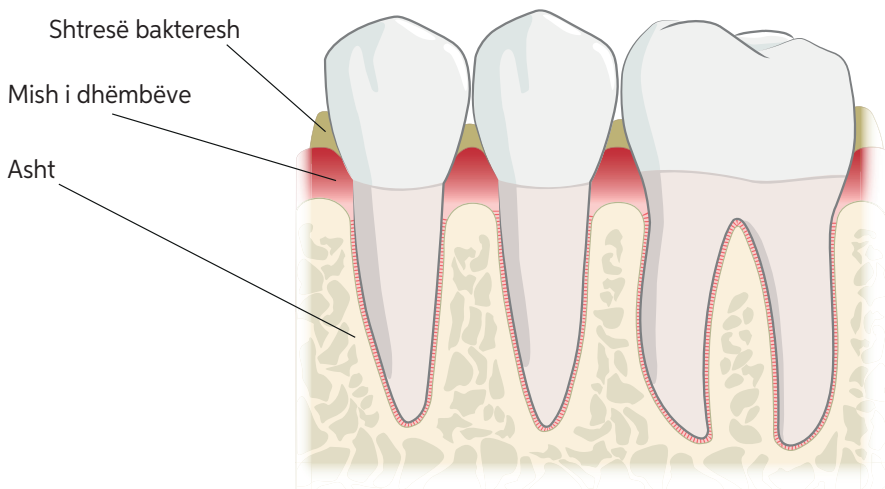
Fluor është një materie që i forcon dhëmbët. Ky zvogëlon rrezikun për karies. Pra, përdor gjithmonë pastë dhëmbësh me fluor.

Fluori, po ashtu, mund të përdoret ndryshe, ashtu si rekomandon dentisti ose higjienisti i dhëmbëve.

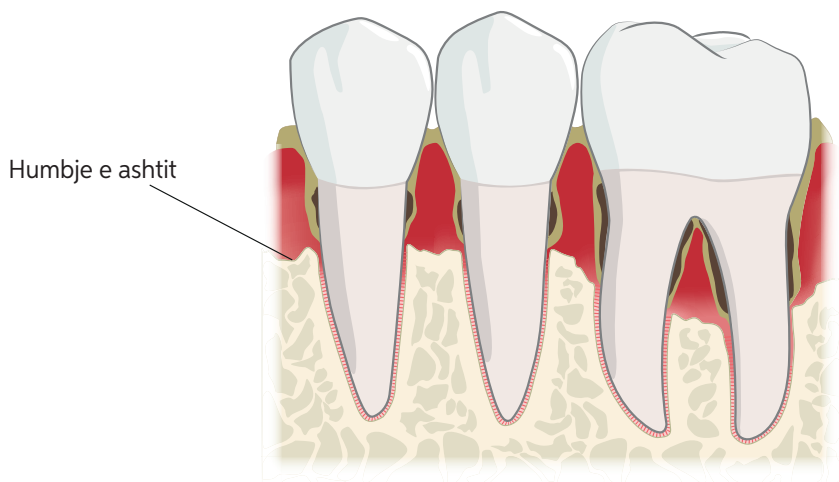
Rënie e dhëmbëve

Bakteret janë, po ashtu, shkaktare të **rënies së dhëmbëve**, që është me e zakonshme tek të rriturit. Rënie e dhëmbëve nuk e ndien, por një paralajmërim është se rrjedh gjak kur t'i lash dhëmbët.

Aty ku mishi i dhëmbëve është i ngjitur me dhëmbin, zakonisht është një e ashtuquajtur zbrazëti në mes mishit të dhëmbit dhe dhëmbit. Bakteret shtohen aty brenda dhe atëherë nuk mund t'i lash ato vet. Mishi i dhëmbëve skuqet, i ënjtur dhe lehtë rrjedh gjak nga aty.



Bakteret në zbrazëti në mes mishit të dhëmbit dhe dhëmbit gëlqerëzohet dhe pas një kohe krijohen gurëza. Ma kalimin e kohës prishet ashti rreth dhëmbit dhe ky mund të bie. Dentisti ose higjienisti i dhëmbëve mund të heq gurëzat, që të ndalohet rënia e dhëmbëve.



Për të shmangur karies dhe rënien e dhëmbëve, është mirë të ndjekësh këto këshilla:

- **Laj dhëmbët me kujdes me pastë dhëmbësh me fluor në mëngjes dhe në mbrëmje.**
- **Mos ha aq shpesh. Lëri dhëmbët të pushojnë në mes të ngrënieve.**
- **Shko te dentisti rregullisht.**