



Save the Children



DHËMBËT

RËNDËSIA, MIRËMBAJTJA DHE KËSHILLAT PRAKTIKE...

Katalogimi në botim – (CIP)
Biblioteka Kombëtare e Kosovës “Pjetër Bogdani”

616.314-083

Dhëmbët: Rëndësia, Mirëmbajtja dhe Këshillat
Praktike / Save the Children. – Prishtinë: Save the
Children, 2019. – 22f. : ilustr. ; 21 cm.

ISBN 978-9951-534-54-3



Save the Children

DHËMBËT

Rëndësia,
mirëmbajtja
dhe këshillat praktike...



PUBLIKUAR NGA:
SAVE THE CHILDREN

HARTUAR NGA:
BESA BEGU

ILUSTRIMET:
DARDAN LUTA

PRINTIMI:
PI COMMUNICATION

PRISHTINË
2019

PËRMBAJTJA

INFORMATA DHE FAKTE PËR SHËNDETIN ORAL	06
DHËMBËT— FUNKSIONI DHE RËNDËSIA	08
SËMUNDJET ORALE	10
Sëmundja e Kariesit	
Si shkaktohet kariesi (prishja e dhëmbëve)?	
Sëmundjet e mishërave	
MIRËMBAJTJA E DHËMBËVE	12
Tabela për larjen e dhëmbëve:	
Metoda e pastrimit të dhëmbëve	
USHQIMI I SHËNDOSHË	18
UJI— PIJA MË E SHËNDOSHË!.	20
VIZITA TEK STOMATOLOGU	21

INFORMATA DHE FAKTE PËR SHËNDETIN ORAL

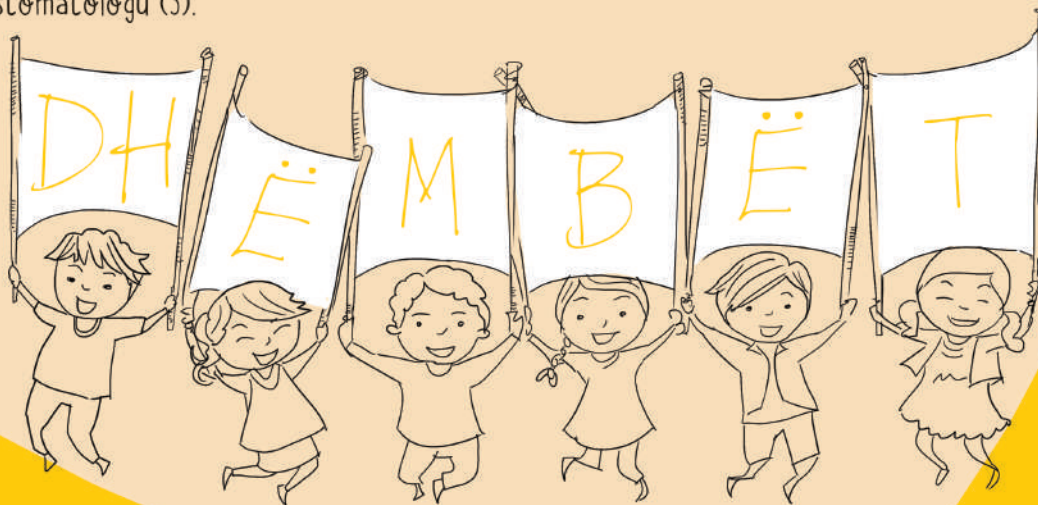
Sëmundja e kariesit (prishjes së dhëmbit) është një ndër sëmundjet më të shprehura në botë e cila mund ta prekë njeriun gjatë gjithë jetës.

Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë-OBSH, shkaku kryesor i sëmundjes së kariesit konsiderohet higjiena e dobët orale si dhe mungesa e fluorit (1). Dhimbja e dhëmbit si pasojë e sëmundjes së kariesit poashtu konsiderohet të jetë një ndër shkaktaret kryesor të mungesës së fëmijëve nga shkolla.

Sipas studimeve aktuale të pakta që janë bërë në Kosovë, tregojnë se gjendja e shëndetit oral është e rëndë. Sëmundjet orale mbeten barrë e shëndetit publik, dhe përkundër faktit se jemi të vetëdijshëm për këtë, akoma mungon një sistem i mirëfilltë për parandalimin e sëmundjeve orale në Kosovë (2).

Indeksi DMFT (Prishje, Mungesë, Mbushje) tek fëmijët parashkollor konsiderohet të jetë afër 5.8. Kariesi i hershëm mbetet një brengë shëndetësore tek fëmijët në Kosovë, kjo kryesisht si pasojë e konsumimit të tepërt të sheqerit, të ushqyerit gjatë natës si dhe higjenes së dobët orale (2).

Sipas studimeve thuhet se përhapja e kariesit është përafërsisht 91.2% tek fëmijët 2–6 vjeçar, ndërsa tek fëmijët 7–14 vjeç përhapja e kariesit është rreth 94.4%. Mesatarja e indeksit DMFT tek fëmijët 12 vjeçar është 5.8, që nënkupton se mesatarisht tek kjo grupmëshë janë përafërsisht 6 dhëmbë të prishur, të hequr apo të mbushur në gojë. Gjendja e shëndetit oral është e mjerueshme dhe kërkon urgjentisht masa parandaluese sipas studimit (5). Kryesisht ekziston një nivel i ulët i njohurive tek prindërit për shëndetin oral dhe masat parandaluese. Përshtu konstatohet se shkaktar është konsumimi i tepërt i ushqimeve me përbërje të sheqerit. Afër 69% të fëmijëve në Kosovë vizitojnë stomatologun vetëm kur kanë dhimbje dhe 66% kanë raportuar përvojë të keqe nga stomatologu (3).



1. World Health Organization. Oral Health– Key facts. 24 September 2018. Internet source found 01.05.2019. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>

2. Begzati A, Berisha M, Meqa K. Early childhood caries in preschool children of Kosovo– a serious public health problem. BMC Public Health 2010, 10:788.

3. Begzati A, Meqa K, Siegenthaler D, Berisha M, Mautsch W. Dental Health Evaluation of Children in Kosovo. Euro J Dent. 2011 Jan; 5(1): 32–39.

1

DHËMBËT- FUNKSIONI DHE RËNDËSIA


Dhëmbët e qumështit:

Vargu dentar i dhëmbëve të qumështit përbehet prej 20 dhëmbëve. Dalja e dhëmbit të parë fillon që nga moshë 6 muajshe apo me herët (dalja e dhëmbëve është individuale). Fëmijës duhet t'i kenë dalur të gjithë dhëmbët deri në moshën 2,5 – 3 vjeqare.

Nëse brengoseni për daljen e dhëmbëve të fëmijut, mos hezitoni që të beni një vizitë tek stomatologu për vlerësim të gjëndjes.

Dalja e dhëmbëve të qumështit sipas moshës:

6-10 muaj 

8-14 muaj 

14-18 muaj 

16-22 muaj 

23-32 muaj 



Dalja e dhëmbëve mund të jetë e dhimbshme dhe shqetësuese për fëmijun. Këto janë disa nga shënjat:

- Fëmiju mund të ketë kruarje dhe jargitje të shtuar
- Mishi i dhëmbëve mund të skuqet dhe të iritohet
- Fëmiju mund të ketë temperaturë të ngritur të trupit

CILI ËSHTË FUNKSIONI I DHËMBËVE?

Funksioni primar i dhëmbëve është procesimi apo përtypja e ushqimit dhe kështu luajnë dhëmbët një rol thelbësor në shëndetin e fëmijut. Përpos funksionit e të ushqyerit, dhëmbët kanë rol të rëndësishëm edhe në të folur sepse mundësojnë që ne t'i shqipëtojmë fjalët ashtu si duhet. Një tjetër rol i rëndësishëm është roli estetik- dhëmbët e bardhë dhe të bukur zbukurojnë buzëqeshjen tonë.

DHËMBËT NA DUHEN:



për tu USHQYER



për të FOLUR



për të QESHUR

SËMUNDJET ORALE

2

SËMUNDJA E KARIESIT

Sëmundja e kariesit është një ndër sëmundjet orale më të shprehura. Shkaktari kryesor është mosmirëmbajtja e higjenes orale dhe konsumimi i tepërt i sheqerit. Simptomat e kariesit janë zakonisht të vonshme, që nënkupton se fëmiu fillon të ketë dhimbje në fazën e vonshme të sëmundjes. Andaj vizitat sistematike te dentisti janë të rëndësishme, pikërisht për të zbuluar kariesin në fazën e hershme.



SI SHKAKTOHET KARIESI (PRISHJA E DHËMBËVE)?

Kariesi shkaktohet nga bakteriet e shumta të cilat shumohen në rast se nuk i pastrojmë dhëmbët dhe nëse jemi konsumues të sheqerit. Bakteriet në gojë shndërrojnë *sheqerin në acid i cili në mënyrë të vazhdueshme zbërthen smajltin duke krijuar vrimë në dhëmb.

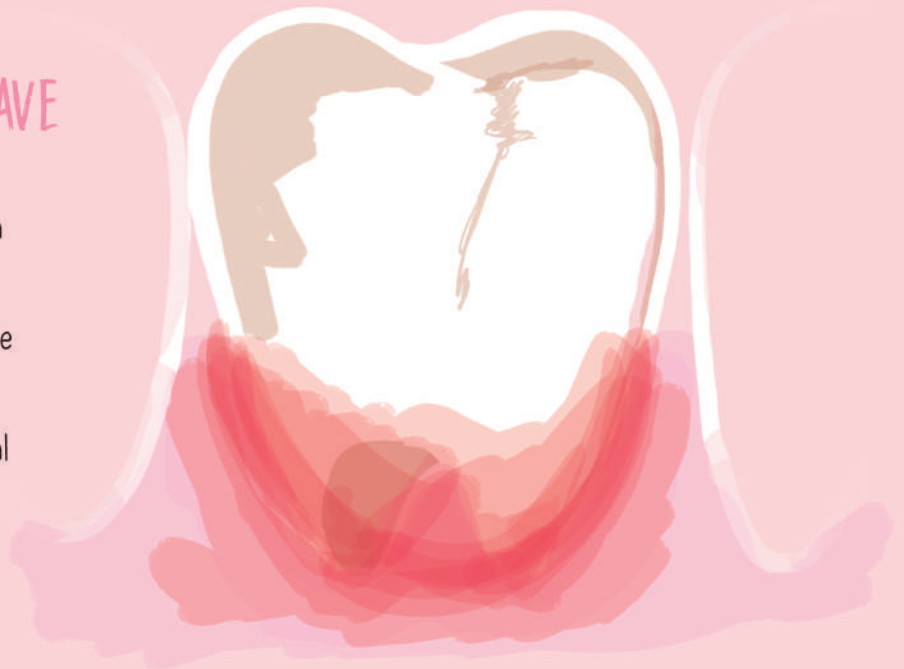
*Sheqer konsiderohen të gjitha produktet me përberje të sheqerit si: bönbonet, çokollata, keksat e bluara, lepizet, pijet e sheqerësura..

Vini re se kariesi i hershëm mund të parandalohet!

*Sheqer konsiderohen të gjitha produktet me përberje të sheqerit si: bönbonet, çokollata, keksat e bluara, lepizet, pijet e sheqerësura..

SËMUNDJET E MISHËRAVE

Sëmundjet e mishërave shkaktohen nga mosharja e dhëmbëve. Gjakderdhja gjatë pastrimit të dhëmbëve është shenjë e parë e inflamacionit të mishit. Në rast se fëmiu ka gjakderdhje të mishërave gjatë pastrimit të dhëmbëve, rekomandohet vizita tek stomatologu për pastrim profesional të dhëmbëve.



MIRËMBAJTJA E DHËMBËVE

Pastrimi i dhëmbëve tek fëmijet duhet filluar që nga dalja e dhëmbit të parë!

Disa këshilla:

- Pastro dhëmbët e fëmijut që nga dalja e dhëmbit të parë.
- Përdore një sasi të vogël të pastes me përbërje të fluorit, sepse fluori forcon dhëmbët!
- Në rast se e keni të vështirë t'i pastroni dhëmbët e fëmijut, rekomandohet që fëmiju të shtrihet me kokë në prehër të prindit në menyrë që qasja të jetë më e lehtë.



FLUORI: FLUORI ËSHTË MINERAL I CILI GJENDET NË NATYRE. FLUORI FORCON DHËMBËT DUKE I BËRË MË REZISTENT NDAJ KARIËSIT. FLUORIZIMI I DHËMBËVE REKOMANDOHET TË BËHET ÇDO 6 MUAJ APO 1 HERË NË VIT. ZGJEDH GJITHMONË UJIN DHE PASTËN E DHËMBËVE ME PËRBËRJE TË FLUORIT!

METODA E PASTRIMIT TË DHËMBËVE

Dhëmbët duhet të pastrohen dy herë në ditë nga dy minuta! Mbani brushen të lakuar 45 shkallë në drejtim të mishit të dhëmbëve duke përdorë lëvizje të lehta dhe të shkurtëra horizontale. Zgjedhni një brushë të butë me kokë të vogël e cila i përshtatet moshës së fëmijut.

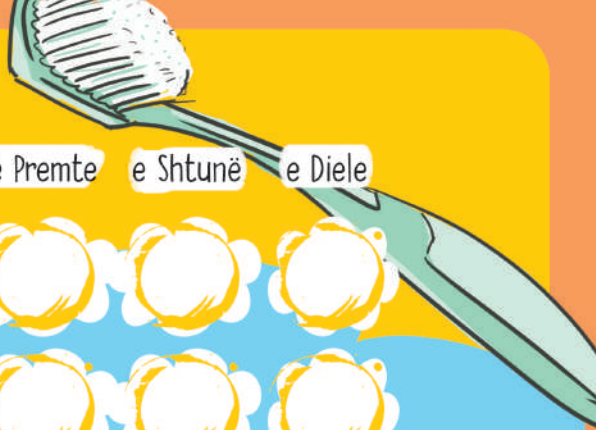
45°



Mos harroni të ndrroni brushën e dhëmbëve çdo dy deri tre muaj!
Zëvendësoni brushën mbas dy ditëve nëse femiu është i sëmurë apo është në terapi me antibiotik!



TABELA PËR LARJEN E DHËMBËVE:



e Hënë e Marte e Mërkurë e Enjte e Premte e Shtunë e Diele

JAVA 1



JAVA 2



JAVA 3



JAVA 4



MOTIVONI FEMIUN QË TI PASTROJ DHËMBËT ÇDO DITË, NË MËNGJES DHE NË MBRËMJE DUKE E PLOTËSUAR TABELËN PËR LARJEN E DHËMBËVE.



PASTRO DHËMBËT 2 HERË NË DITË NGA 2 MINUTA

Kohëzgjatja e pastrimit të dhëmbëve është e rëndësishme. Mundohuni që pastrimin e dhëmbëve ta bëni sa më argetues për fëmion. Kështu do të krijoni shprehi të mirë që nga moshë e hershme e fëmijërisë.

Disa këshilla se si mund të motivoni fëmion për ti pastruar dhëmbët:

-Pastroni dhëmbët së bashku me fëmion për të krijuar shprehi të mirë!

-Fëmijët duan kreativitet- andaj përdorni imagjinatën si psh: "dhëmbët janë veturat në gojë dhe ne duhet ti pastrojmë veturat sa më mirë!"..

-Meqënëse kohëzgjatja e pastrimit është e rëndësishme, ju mund të degjoni një këngë të preferuar të fëmion e cila zgjatë përafërsisht 2-3 minuta dhe kështu motivoni fëmion për t'i pastruar dhëmbët deri në fund të këngës.



Deri në cilën moshë duhet asistuar fëmion për t'i pastruar dhëmbët?

Fëmion duhet asistuar gjatë pastrimit të dhëmbëve deri në moshën 10 vjeçare pasi që motorika është ende e pazhvilluar dhe fëmion nuk mund të bëjë pastrimin optimal të dhëmbëve.

KËSHILLË

Fëmiu mund t'i pastroj dhëmbët vetë nën mbikqyrje, por mundohuni që në fund të përfundoni pastrimin e dhëmbëve të fëmiut duke u koncentruar në sipërfaqet të cilat janë vështirë të arritshme. Këto sipërfaqe janë zakonisht dhëmbët e pasëm dhe dhëmbët e parë në nëfullen e poshtme.

CUCLLA MASHTRUESE

Përdorimi i biberonit (cucles) mashtruese mund të ndikoj negativisht në shëndetin oral të fëmiut. Përveç bartjes së bakterieve, cuclla mashtruese përshtu ndikon në zhvillimin dhe rënditjen e vargut dentar. Prandaj rekomandohet që mashtruesja të eliminohet deri në moshën 2 vjecare.

Asesi mos futni biberonin (cucllen) në gojën tuaj për ta pastruar dhe pastaj të futni në gojën e fëmiut, sepse kështu barten bakteriet tek fëmiu!

”USHQIMET ME PËRBËRJE TË SHEQERIT DËMTOJNË
DHËMBËT DHE SHËNDETIN”



SHEQERI ËSHTË I DËMSHEM PËR DHËMBËT!

SHEQER VETËM TË SHTUNËVE!



Konsumi i përditshëm i sheqerit shkakton prishje të dhëmbit. Prandaj, reduktoni sheqerin duke përdorur rregullen e artë e së "shtunës së ëmbël". Ky rregull nënkupton se fëmiju mund të konsumoj sheqer VETËM të shtunëve. Mundohuni që të implementoni këtë rregull për të gjithë familjen.

SHEQER VETËM TË SHTUNËVE!

UJI - PIJA MË E SHËNDOSHË!

4



ZGJEDH UJIN PËR TA SHUAJTUR ETJEN!

Disa këshilla për pijet:

- Fëmiu nuk duhet të ushqehet me shishe gjatë natës që nga moshë 6 muajshe.
- Mos i ofroni asnjëherë fëmiut pije të sheqerësura si çaj me sheqer apo lëngje frutash (në veçanti gjatë natës).

Meqenëse saliva (pështyma) është pasive gjatë natës dhe nuk ka efekt "mbrojtës", dhëmbët mund të kenë më shumë predispozitë për t'u prishur.

VIZITA TEK STOMATOLOGU

5

“STOMATOLOGU, MIK I DHËMBËVE TUAJ”

Vizita e parë tek stomatologu rekomandohet që nga moshë 3 vjeçare apo më herët. Nëse mendoni që keni nevojë për këshilla se si të kujdeseni për dhëmbët e fëmijut tuaj atëherë mos hezitoni që të kontaktoni stomatologun edhe më herët.

Vizita e parë tek stomatologu duhet të jetë pozitive dhe relaksuese. Gjatë vizitës së parë duhet të familjarizohet fëmiju me ambientin stomatologjik, pajisjet si dhe instrumentet të cilat do të përdoren. Kjo vizitë përfshin ekzaminimin dentar ku vlerësohet gjendja dentare duke përfshirë daljen e dhëmbëve si dhe edukimin e pacienitit për mirëmbajtjen e dhëmbëve në shtëpi.

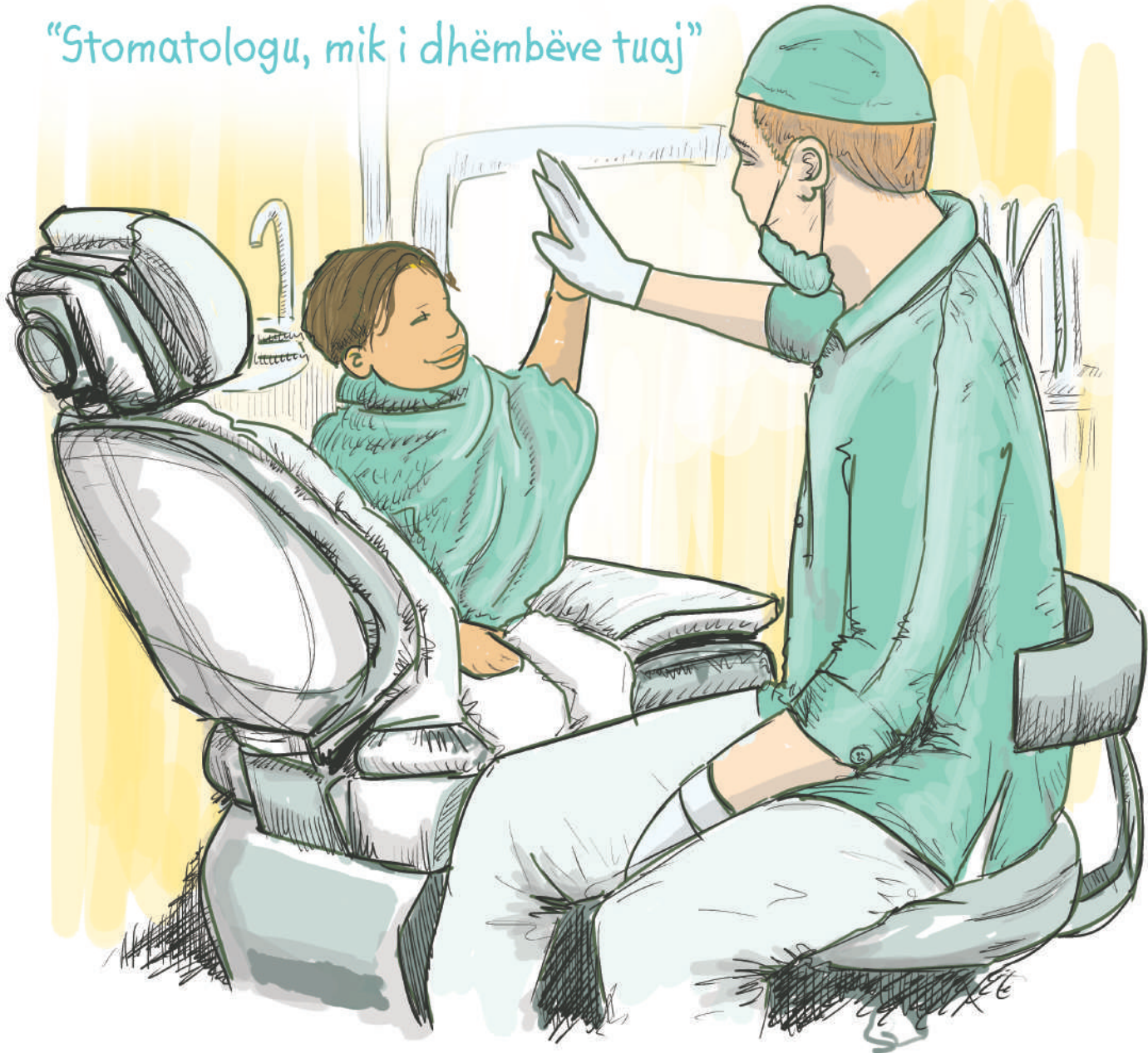
Fëmiu nuk duhet asesi të përjeton viziten tek stomatologu si stresuese sepse kjo do të ketë ndikim negativ në të ardhmen.

VIZITAT TEK STOMATOLOGU REKOMANDOHEN ÇDO GJASHTË MUAJ APO NJË HERË NË VIT. GJATË VIZITES TEK STOMATOLOGU REKOMANDOHEN TË BËHËN KËTO SHËRBIME PREVENTIVE:

- PASTRIMI PROFESIONAL I DHËMBËVE
- FLUORIZIMI
- VULOSJA E DHËMBËVE
- EDUKIM DHE KËSHILLA PËR SËMUNDJET ORALE DHE MASAT PARANDALUESE

KUJDESU PËR SHËNDETIN ORAL,
SEPSE ËSHTË PJESË E SHËNDETTIT
TË PËRGJITHSHËM!

“Stomatologu, mik i dhëmbëve tuaj”



KUJDESU PËR SHËNDETIN ORAL,
SEPSE ËSHTË PJESE E SHËNDETTIT
TË PËRGGJITHSHËM!



**Save the
Children**

SAVE THE CHILDREN NË KOSOVË

Rr. Gazmend Zajmi, nr. 01
10000 Prishtine, Kosovë

Telefoni: +383 (0) 38 23 26 91
Fax: +383 (0) 38 23 26 93



Email: scik@savethechildren.org
<https://www.facebook.com/savethechildreninkosova>