



Thames Valley
Community
Dental Services

Të kujdesemi për dhëmbët, mishrat e dhëmbëve dhe shëndetin e gojës



Wellbeing for life

Shëndeti i mirë i gojës nuk na ndihmon vetëm që të dhurojmë buzëqeshje të bukura. Shëndeti i mirë i gojës na ndihmon të kemi më shumë vetëbesim në shkollë, punë, karrierë, kur jemi me shokët e shoqet dhe në rrethana të tjera shoqërore.

Shëndeti i mirë i gojës ka ndikim të madh në shëndetin tonë të përgjithshëm, në mirëqenien fizike, por edhe në cilësinë e jetës. Dhëmbët e shëndetshëm na ndihmojnë të përtpim ushqime që i bëjnë dobi shëndetit në përgjithësi, të flasim qartë dhe të ruajmë deri diku formën e fytyrës.

Shëndeti dhe higjiena e keqe e gojës shkaktajnë prishje të dhëmbëve, sëmundje të mishrave të dhëmbëve, sëmundje periodontale dhe rënie të dhëmbëve. Shëndeti i keq i gojës ka lidhje me probleme të shëndetit të përgjithshëm, siç është diabeti, sulmet në tru, sëmundjet e zemrës dhe lindja e parakohshme. Është e rëndësishme të kujdesemi për dhëmbët, mishrat e dhëmbëve dhe gojën, pasi kështu do të ndihmojmë edhe shëndetin në përgjithësi.



Çfarë është prishja e dhëmbëve?

Prishja e dhëmbëve ndodh atëherë kur sheqernat, që janë në ushqimet që hamë, bashkëveprojnë me bakteret që jetojnë gjithmonë në gojë, dhe shndërrohen në acid.

Me kalimin e kohës, ky acid fillon të sulmojë pjesën e jashtme të dhëmbëve, duke e konsumuar dhëmbin dhe duke shkaktuar një vrimë. Nëse vrima zgjerohet dhe thellohet shumë, mund të kemi dhimbje, madje edhe të na bjerë dhëmbi.

Çfarë është gërryerja e dhëmbëve?

Gërryerja e dhëmbëve ndodh atëherë kur acidi e konsumon (gërryen) zmalitin (pjesën e jashtme) të dhëmbëve. Ky acid mund të vijë nga pijet acidike dhe/ose nga disa probleme shëndetësore.

Te problemet shëndetësore që e shkaktojnë këtë acid mund të përmendim refluksin. Te pijet acidike përfshihen pijet e gazuara, ato me shije frutash, smudhit me fruta dhe lëngjet e frutave.

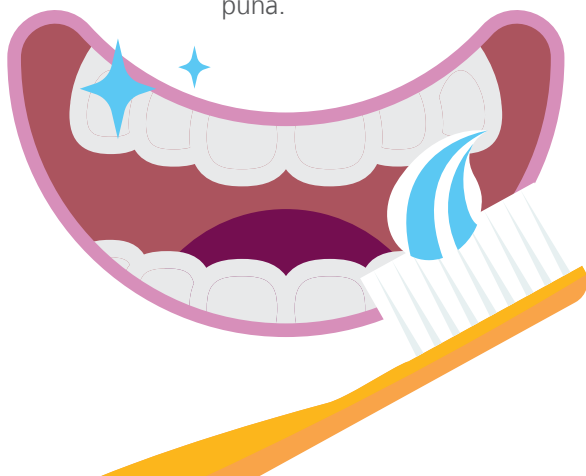
Si t'i parandaloj prishjen e dhëmbëve, gërryerjen e dhëmbëve dhe sëmundjen e mishrave të dhëmbëve?

1. Larja me furçë

- Lajini dhëmbët dy herë në ditë për dy minuta përpara se të shkoni për të fjetur dhe një herë gjatë ditës
- Vini në furçë pak pastë dhëmbësh me të paktën 1 350 ppm fluor. Sasia: sa një bizele. Për fëmijët nën 3 vjeç, përdorni një sasi fare të vogël paste dhëmbësh me të paktën 1 000 ppm fluor.
- Lajini me furçë të gjitha sipërfaqet e dhëmbëve, duke përfshirë edhe mishrat e dhëmbëve
- Pasi t'i lani dhëmbët për dy minuta, pështyjeni pastën e tepërt të dhëmbëve. Nuk ka nevojë ta shpëlani gojën, sepse fluori qëndron te dhëmbët për t'i mbrojtur ata.
- Nëse mundeni, përdorni furça ndër-dhëmbore (që kalojnë midis dhëmbëve) dhe përdorni fill për të pastruar dhëmbët, me qëllim që të ruani shëndetin e mishrave të dhëmbëve
- Nëse vini re se po ju del gjak nga mishrat e dhëmbëve, vazhdoni t'i lani dhëmbët me furçë. Gjakkrrjedhja ndalon vetë. Nëse vazhdon t'ju dalë gjak nga mishrat e dhëmbëve dhe/ose jeni të shqetësuar, ju lutem, kontaktoni me dentistin.
- Nuk është e domosdoshme të përdorni solucion për shpëlarjen e gojës, përveç nëse këtë ua ka rekomanduar dentisti.
- Solucioni për shpëlarjen e gojës është mirë të përdoret midis vakteve të ushqimit, atëherë kur nuk keni mundësi t'i lani dhëmbët, p.sh. atëherë kur ktheheni në shtëpi nga shkolla ose puna.



Dy minuta





2. Dieta e shëndetshme

Mundohuni të hani një dietë të ekuilibruar, me të paktën pesë racione fruta dhe perime në ditë, duke rralluar ngrënien e ushqimeve dhe pirjen e pijeve që përmbajnë sheqer.

Rralloni pirjen e pijeve të gazuara ose të pijeve që kanë lëng frutash/lëng frutash pure. Ushqimet ose pijet që përmbajnë sheqer hajini ose pijini në vaktet ushqimore.

Zgjidhni ushqime të shpejta dhe pije që nuk janë aq agresive ndaj dhëmbëve, si p.sh. ujë, qumësht, biskota të thata, djathë, bukë të thekur, shkopinj buke, arra (nëse ju ose dikush pranë jush nuk keni alergji), fara, perime të pagatuara, kokoshka të thjeshta.

Kërkojini dikujt t'ju ndihmojë të kuptoni etiketat e ushqimeve, me qëllim që të dini se cilat ushqime mund të përmbajnë sheqerna të fshehura. Për shembull, sheqernat në torta ose në disa ushqime të përpunuara. Mos pini alkool jashtë normave të rekomanduara.

3. Shkoni te dentisti

Shkoni te dentisti çdo gjashtë muaj ose sa herë që ju rekomandon të shkoni. Për të gjetur një dentist, hapni faqen:

www.nhs.uk

Nëse keni ndonjë shqetësim në lidhje me dhëmbët, mishrat e dhëmbëve ose gojën, ju lutem, bëni një vizitë te dentisti, tek infermierja dentale ose tek higjienisti i dhëmbëve.

Çfarë është sëmundja e mishrave të dhëmbëve?

Sëmundja e mishrave të dhëmbëve ndodh atëherë kur mishrat e dhëmbëve skuqen, ënjten, acarohen dhe, ndonjëherë, mund të nxjerrin gjak. Sëmundja e mishrave të dhëmbëve mund të shkaktojë erë të keqe të gojës, ndarje të mishrave të dhëmbëve nga dhëmbët dhe rënie të dhëmbëve.

Sëmundja e mishrave të dhëmbëve dhe sëmundja periodontale mund të shfaqen atëherë kur ka vend për përmirësimin e shëndetit të gojës dhe/ose kur keni ndonjë problem tjetër shëndetësor që e rrit këtë rrezik. Për shembull, pirja e duhanit, diabeti dhe shtatzënia.



Mos harroni:

- Fëmijët duhen ndihmuar që t'i lajnë dhëmbët derisa të mbushin 7 vjeç
- Dikush që ka pësuar sulm në tru ose ka ndonjë problem tjetër fizik që ia bën të pamundur larjen e dhëmbëve, mund të ketë nevojë për ndihmë për t'i larë dhëmbët
- Nëse keni protezë të pjesshme ose të plotë, duhet ta lani me sapun dhe ta zhysni çdo ditë në tretësirën për pastrimin e protezave. Pasta e dhëmbëve mund t'jua gërvish të protezën. Hiqeni protezën gjatë natës përveç nëse ju kanë kërkuar ta mbani.



Këshilla nga dentisti ose infermierja e dhëmbëve:

Shërbimet ofrohen nga Trusti i Fondacionit të NHS-së për Kujdesin Shëndetësor në Berkshir (Berkshire Healthcare NHS Foundation Trust), Trusti i Fondacionit të NHS-së në Londrën Qendrore dhe Veriperëndimore (Central and North West London NHS Foundation Trust) dhe Trusti i Fondacionit të NHS-së për Shëndetin në Oksford (Oxford Health NHS Foundation Trust).

Për lexim të shpejtë

Si të ruani shëndetin e dhëmbëve



Lajini dhëmbët pak para se të shkoni për të fjetur dhe një herë tjetër gjatë ditës.



Lajini dhëmbët për të paktën 2 minuta. Pështyni, por mos e shpëlani gojën.



Përdorni:

- Pastë dhëmbësh me 1 350 ppm deri në 1 500 ppm fluor
- Fill për pastrimin e dhëmbëve dhe furçë ndërdhëmbore (këto pastroje hapësirën midis dhëmbëve).



Furçë elektronike

Përdorni një furçë elektrike për ta bërë më të lehtë larjen e dhëmbëve.



Shkoni për vizitë te dentisti çdo gjashtë muaj ose sa herë që rekomandon dentisti. Nëse keni ndonjë pyetje, pyetni dentistin.

Ushqime dhe pije për dhëmbë të shëndetshëm

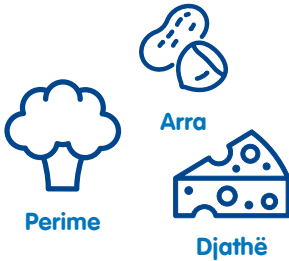


Ujë



Qumësht

Pijet që nuk përmbajnë sheqer si qumështi dhe uji ndihmojnë me mbrojtjen e dhëmbëve.



Perime

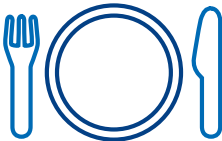
Arra

Djathë

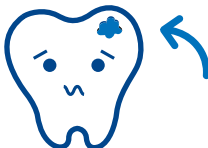
Ushqimet e shijshme pa sheqer si perimet, arrat dhe djathi janë të mira për dhëmbët.



Gjërat që hani dhe pini midis vakteve ushqimore mund të shkaktojnë vrima në dhëmbë. Zgjidhni ushqime të shpejta pa sheqer ose fruta të papërpunuara.



Rralloni pirjen/ngrënien e ushqimeve ose pijeve që përmbajnë sheqer. Ushqimet/pijet që përmbajnë sheqer konsumojini në vaktin e ushqimit.



Tregoni kujdes ndaj sheqerit të fshehur të lëngjeve të frutave, smudhit dhe salcave.

Nëse bëni kërkese, ky dokument mund t'ju jepet edhe në gjuhë të tjera që nuk renditen në këtë listë, të shtypur me shkronja të mëdha, në alfabetin Brail dhe në format audio. Ju lutem, dërgoni email në: communications.cnwl@nhs.net.

هذه الوثيقة متاحة أيضاً بلغات أخرى والأحرف الطباعية الكبيرة وبطريقة برايل للمكفوفين وبصيغة سمعية عند الطلب

Arabic

این مدرک همچنین بنا به درخواست به زبانهای دیگر، در چاپ درشت و در فرمت صوتی موجود است.

Farsi

এই ডকুমেন্ট অন্য ভাষায়, বড় প্রিন্ট আকারে, ব্রেল এবং অডিও টেপ আকারেও অনুরোধ পাওয়া যায়

Bengali

Dokumentigaan waxaa xitaa lagu heli karaa luqado kale, daabacad far waa-wayn, farta indhoolaha (Braille) iyo hab dhegaysi ah markii la soo codsado.

Somali

Mediante solicitação, este documento encontra-se também disponível noutras línguas, num formato de impressão maior, em Braille e em áudio.

Portuguese

நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டால், இந்த ஆவணம் வேறு மொழிகளிலும், பெரிய எழுத்து அச்சிலும் அல்லது ஒலிநாடா வடிவிலும் அளிக்கப்படும்.

Tamil

Este documento también está disponible y puede solicitarse en otros idiomas, letra grande, braille y formato de audio.

Spanish

Dokument ten jest na życzenie udostępniany także w innych wersjach językowych, w dużym druku, w alfabecie Braille'a lub w formie audio.

Polish

આ દસ્તાવેજ વિનંતી કરવાથી બીજી ભાષાઓ, મોટા છાપેલા અક્ષરો અથવા ઓડિઓ રચનામાં પણ મળી રહેશે.

Gujarati

Be belge istenirse, başka dillerde, iri harflerle, Braille ile (görme engelliler için) ve ses kasetinde de temin edilebilir.

Turkish