

HIGJENA I GOJËS DHE DHËMBËVE

UDHËZIME PËR EMIGRANTË

PARATHËNJE

Dhëmbët e shëndosh kanë rëndësi shumë të madhe. Buzëqeshja e bukur dhe frymëmarrja e freskët shtojnë ndjenjen e mirë dhe vetëbesimin. Shëndeti i gojës dhe i dhëmbëve ndikon në tërë shëndetin e njeriut.

Në këtë broshurë bëhet fjalë për higjienën e gojës dhe dhëmbëve. Është e dobishme, që informata tjera të kërkonin nga klinika e juaj e dhëmbëve. Me ndërmjetësimin e përkthyesit marrja e informatave të tilla është më e sigurt. Me rastin e rezervimit të terminit në klinikën e dhëmbëve, kërkonin nga personeli i klinikës, që sipas nevojë të thërret edhe përkthyesin.

Në fund të kësaj broshure është faqja, në të cilin personeli i klinikës së dhëmbëve pikërisht për ju mund të shkruaj udhëzime individuale për mbajtjen e higjenes së gojës dhe dhëmbëve.

SHËRBIMI DENTAL NË FINLANDË

Shërimi i gojës dhe dhëmbëve në Finlandë mund të bëhet sikurse në klinika komunale për kujdesjen e dhëmbëve ashtu edhe në ato private. Personat e moshës 0 -18 vjet shërbimet komunale i kanë pa pagesë. Për të tjerët, shërbimet komunale për kujdesin e dhëmbëve dhe pagesat e shërbimeve ndryshojnë mes komunave. Informata tjera më të hollësishme mund të merrni nga qendra e juaj shëndetësore apo nga punëtori social.

Shërbimet private për shërimin e dhëmbëve janë më të shtrenjta. Enti popullor për sigurim pensional dhe shëndetësor d.m.th. KELA bënë kopësimin e një pjese të shpenzimeve për personat e lindur në vitin 1956 e tutje. Personat e lindur para vitit 1956, duhet vetë të paguajnë shërimin e dhëmbëve. Në qoftë se keni vështësi në përballimin e shpenzimeve, kontaktoni me punëtorë social.

KUJDESI PREVENTIV

Kujdesi i kushtuar i mirë dhe rregullt i gojës dhe dhëmbëve, parandalon lindjen e sëmundjeve të gojës. Një ndër kujdeset më të rëndësishme është kujdesi shtëpiak dhe kontrollimet e rregullta që bënë dentisti apo motra medicinale. Me rastin e kontrollimit të dhëmbëve, vlerësohet nevoja e shkuarjes në klinikën dhëmbëve dhe caktohen terminet e vizitave.

Posaqërisht dhëmbëve të fëmijëve duhet kushtohet kujdes i veçant qysh me daljen e dhëmbëve të qumështit. Me këtë zvogëlohet mundësia e brejtjes së dhëmbëve të ardhëshëm e të përhershëm.

HIGJENA E GOJËS DHE DHËMBËVE

Dhëmbët me kujdes duhet të brushohen në mëngjes dhe mbrëmje para fjetjes. Përdorni brushë të butë. Brusha e fortë mund t'i dëmton dhëmbët dhe mishin e dhëmbëve. Pasta me fluor për larjen e dhëmbëve janë më të preferueshmet, sepse fluori forcon dhëmbët. Mos harroni që të ndrroni shpesh edhe brushën e dhëmbëve, së paku katër herë në vit.

Përpos brushimit të dhëmbëve, është mirë të pastrohen edhe hapësirat ndërmjet dhëmbëve, sepse ndryshe nuk mund të heqet në mënyrë efektive pllaka (shtresa e baktereve) e cila shkakton brejtjen e dhëmbëve dhe pezmatimin e mishit të dhëmbëve.

DIETA USHQIMORE

Kur në gojë shtimë diç tjetër përpos ujit apo produkteve me ksylitol, bakteret që gjinden në gojë së bashku me sheqer formojnë thartina. Thartinat dëmtojnë zmallin e dhëmbëve dhe shkaktojnë formimin e vrimave në dhëmbë. Dhëmbët i përballojnë këtyre të ashtuquajturave sulme thartinore 4 - 6 herë në ditë. Për këtë arsye është me rëndësi, që të hahet dhe pihet vetëm me rastin e marrjes së shujtave ushqimore dhe t'u shmangët ekstra zamrave ushqimore.

ME RËNDËSI

- Shmangu ngrënies së produkteve me sheqer dhe përdorimit të sheqerit në kafe e qaj. Përpos sheqerit që gjindet në delikatese dhe embëlsira, shumë sheqer të fshehur ka p.sh. në lëngje, pije freskuese, keksa, cifël po deri edhe në salcëdomatësh dhe mustardë.
- Në qoftë se ngrëni produkte me përmbajtje të sheqerit, përpiqu që të ngrëni ato në një shujtë ushqimore, mos ngrëni përgjatë tërë ditës.
- Ngrëni zamra të shëndetëshme ushqimore sikurse që janë pemët, perimet, buka dhe produktet e qumështit.
- Pas ngrënies, përtpja e ksylitol-gomës përtpjëse ndihmon ndërprerjen e sulmit thartinor në dhëmbë dhe shton tajitjen e pështymës e cila është e dobishme për dhëmbë. Ksylitoli është lëndë sheqerzuese e nxjerrur nga druri finlandez, gomëpërtpjëset dhe embëlsirat e përgaditura me këtë lëndë sheqerzuese, mund të blehen nga të gjitha shitoret ushqimore.
- Në etje pini ujë!

DHËMBËT E FËMIJËS

Dhëmbët e fëmijëve gjatë zhvillimit dhe ndrrimit të tyre janë jashtëzakonisht të ekspozuar brejtjeve. Zakonisht dhëmbët e parë të qumështit dalin diku në moshën 6 mujore dhe të fundit diku në moshën 3 vjeqare. Dhëmbët e përhershëm dalin diku mes moshës 6 - 12 vjeqare.

Për t'u shmangur sulmeve thartinore në dhëmbë është me rëndësi, që gradualisht fëmijës së vogël t'i ipet ushqim dhe pije (gjithashtu qumësht të nënës dhe pemë) 4 - 6 herë në ditë. Pas daljes së dhëmbëve të parë, do të duhet t'i shmanget thithjeve të natës. Uji është pija më e mirë për shuarjen e etjës. Nuk preferohet fare, që lëngjet t'i ipen me anë të shishes ushqyese pasi, që mund të krijon shprehi nga e cila është vështir të ndahet.

Përdorimi i ushqimit me përmbajtje të vogël të sheqerit është përparsi për dhëmbët. Kishte qenë mirë, që fëmijëve nën 3 vjet mos t'u ipen fare ëmbëlsira, e në qofë se fëmijët më të rritur hanë ëmbëlsira, është më e preferueshme që ato të ipen pas shujtave ushqimore dhe në ditë të caktuara, më së tepërmi 2-3 herë në javë.

Bakteret që shkaktojnë brejtjen e dhëmbëve prej të rriturve kalojnë lehtë në fëmijë. Për këtë arsye prindërit dhe kujdestaret e fëmijës nuk bën të lëprijnë lugën, biberonën etj. Luga e cila bie në tokë duhet të shpërlahët me ujë të pastërt. Shishja ushqyese dhe biberona duhet larë çdo ditë me kujdes.

Brushimi i dhëmbëve duhet filluar menjëherë pas daljes së dhëmbëve të parë dmth: qysh para njëvjetorit të parë. Kur brushimi i dhëmbëve fillon heret, fëmija fiton shprehi kështu që ai më vonë do të din të kujdeset pavarësisht për dhëmbët e tijë. Dhëmbët e fëmijës pastrohen me brushë të vogël e të butë. Fëmija ka nevojë për dihtmen e prindërit deri në moshën shkollore, posaqërisht në pastrimin e dhëmbëve të pasëm.

Fluori i forcon dhëmbët. Përdorimi i fluoripastës së dhëmbëve mund të fillohet nga mosha dy vjeqare, atëherë kur dhëmbëllat e qumështit kan dalur dhe se fëmija din të pështyjë. Si alternativë mund t'i ipen tableta fluori. Udhëzimet për dozë dhe përdorimin e tyre mund të merrni nga klinika e dhëmbëve ose nga kshillimorja e fëmijëve.

Përdorimi i shumë dhe i gjatë i biberonës (3 - 4 vjet) si dhe thithja e gishtit mund ta keqësojnë poziten e dhëmbëve që zhvillohen në gojë. Biberona plloqake është më e mirë se ajo e rrumbullakët. Përdorimi i biberonës dhe shishes ushqyese është mirë të ndërprehet në moshën një vjeqare.

Prindërit duhet të kujdesen për ate, që dhëmbët e fëmijës të kontrollohen rregullisht. Prindërit është mirë të kenë parasysh ate se, ata janë shembulli më i mirë për mësimin e fëmijës me shprehi të mira për mbajtjen e higjenës së gojës. Klinikat e dhëmbëve, kshillimoret e fëmijëve si dhe punëtorët shëndetësor të shkollës këshillojnë për qështjet lidhur për kujdesin e dhëmbëve të fëmijëve.

PROTEZAT

Dhëmbin e humbur, pjesët e dhëmbëve apo të gjithë dhëmbët mund të zavendësohen me preteza të ndryshme të dhëmbëve. Dhëmbëve të mbetur duhet kushtuar kujdes duke i larë dy herë në ditë me brushë me fluoripastë dhëmbësh dhe pastruar hapësirat ndërmjet dhëmbëve.

Përpos larjes së dhëmbëve të mbetur, proteza e shkoqitur duhet të pastrohet me kujdes për shembull me brushë speciale për proteza. Gjatë kohës kur proteza nuk mbahet në gojë, ajo ose duhet të ruhet në ujë ose në qese të lagësht plastike, mirëpo jo në vendë të thatë. Është e rekomandueshme, që gjatë natës proteza të heqet nga goja. Gjithashtu edhe urëzat dhe kurorat e ngjitura kërkojnë kujdes në pastrimin e tyre. Nga klinika e dhëmbëve mund të merrni udhëzime individuale.

SËMUNDJET E DHËMBËVE

Sëmundjet e gojës dhe dhëmbëve duhet të sherohen mundësisht menjëherë me paraqitjen e simptomeve. Sëmundjet e rëndomta të dhëmbëve janë brejtja e dhëmbëve dhe pezmatimi i mishit të dhëmbëve. Mos shërimi keqëson gjendjen e dhëmbëve dhe qon deri te humbja e dhëmbit dhe njëherit mund të dobësojë edhe gjendjen e përgjithëshme shëndetësore të njeriut.

Simptomat e rëndomta tek sëmundjet e dhëmbëve janë therrjet fërshëlluese dhe dhimbjet, dhimbja në kafshim, të ajurit e faqës apo mishit të dhëmbëve, gjakderdhje në brushim si dhe kundërmimi i erës së keqe në frymëmarrje. Me paraqitjen e simptomeve, kontaktoni me klinikën e dhëmbëve.

UDHËZIME TË NDIHMËS SË PARË

Gjakderdhja nga mishit të dhëmbëve:

Shpeshtu pastrimin e dhëmbëve dhe hapësirës ndërmjet dhëmbëve. Në qoftë se edhe përkundër kujdesit të intensifikuar gjakderdhja nga mishit të dhëmbëve vazhdon mbi dy javë, kontakto me klinikën e dhëmbëve.

Lëndimet e dhëmbëve të qumështit:

- Lëndimet nga fatkeqësit eventuale në dhëmbët e qumështit është e arsyeshme të kontrollohen në klinikën e dhëmbëve. Lëndimet mund të dëmtojnë edhe zhvillimin e dhëmbëve të përherëshëm.
- Në qoftë se lëkundshmëria e dhëmbëve të qumështit shtohet apo ata dalin nga vendi, është e arsyeshme, që fëmijës t'i ipet vetëm ushqim të butë. Sipas nevojë duhet të kontaktohet me klinikën e dhëmbëve.

Dhëmbi qumështit i shkoqur nga goja nuk mund të ngjitet përsëri në vendin e vetë.

Lëndimet e dhëmbëve të përherëshëm:

- Në qoftë se dhëmbi i përherëshëm lëkundet apo ka dalur nga vendi, kontakto me klinikën e dhëmbëve.
- Në qoftë se dhëmbi i përherëshëm shkoqet, merre dhëmbin ashtu si është të papastruar me vete në klinikën e dhëmbëve. Dhëmbi i shkoqur duhet të bartet ose në enë me qumësht ose të mbahet brenda në gojë ndërmjet harkut dhëmborë dhe faqes, sepse dhëmbi nuk bën të teret. Dhëmbi mund të vendoset prap në vendin e vet, poqëse ai nuk është përlyer. Në klinikë të dhëmbëve duhet të shkohet menjëherë, për të mundësuar vendosjen e dhëmbit prap në vendin e vet.

Në fatkeqësit e dhëmbëve, mund të dëmtohen edhe pjesët e tjera të buta të gojës, ashtu që vaksina kundër tetanozës duhet të ketë vlefshmërinë e mbrojtjes.

SËMUNDJET TJERA

Gjithëherë kur të shkoni në klinikën e dhëmbëve duhet të tregoni, nëse jeni shtatëzëne, nëse keni ndonjë sëmundje të përgjithëshme, epidemi ngjitëse apo alergji. Tregoni edhe llojin e barnave të cilat përdorni për shërimin e sëmundjes suaj. Klinika e dhëmbëve është mirë të dijë edhe për llojin e shërimit të dhëmbëve të cilin keni marrë përpara.

Është tejet me rëndësi t'i kushtohet kujdes i veçant dhëmbëve, atëherë kur keni ndonjë sëmundje të përgjithëshme (psh. sëmundjen e sheqerit, sëmundje të zemrës apo shtypje të gjakut). Sëmundjet e gojës mund t'i keqësojnë sëmundjet e tjera dhe sëmundjet e përgjithëshme mund të dobësojnë shëndetin e gojës.

BRUSHIMI I DHËMBËVE

[kuva]

2. KTHENI KOKËN E BRUSHËS ANASH,
ASHTU QË FIJET E BRUSHËS TË
TAKOJNË EDHE MISHIN E DHËMBËVE.

[kuva]

1. BRUSHA MBAHET SIKURSE
NË KAPJEN E LAPSIT

[kuva]

3. BRUSHONI DHËMBËT ME LËVIZJE
PARA-PRAPA TË LEHTA HORIZONTALE

BRUSHIMI I DHËMBËVE TË POSHTËM

BRUSHONI DHËMBËT E POSHTËM NGA ANA E BRENDESHME

BRUSHONI DHËMBËT E POSHTËM NGA ANA E JASHTME

PASTAJ BRUSHONI SIPERFAQEN KAFSHUESE TË DHËMBËVE

NË FUND NË TË NJEJTEN MËNYRË BRUSHONI EDHE DHËMBËT E
EPËRM

UDHËZIME PËR KUJDESIN E GOJËS DHE DHËMBËVE

PASTRIMI I DHËMBËVE

1. Intensifiko pastrimin e dhëmbëve
2. Brusha e rekomandueshme për juve është _____

PASTRIMI I HAPËSIRAVE NDËRMJET DHËMBËVE

3. Me gërmonjës të dhëmbëve _____
4. Me spango të dhëmbëve _____
5. Me brushë për hapësirat ndërmjet dhëmbëve _____

USHQIMI

6. Zvogëlo përdorimin e sheqerit
7. Ndrysho shprehjet e parregullta të ushqyerit në orar të rregullt

Hani për çdo ditë:

-mëngjes

-drekë

-1 - 2 zamra

-darkë

FLUORI DHE KSYLITOLI

8. Përdorni fluoripastë të dhëmbëve në mëngjes dhe mbrëmje.
9. Ngrëni tableta fluori _____ herë në ditë. Tableta fluori merrni në barnatore.
Mbjë tabletën të shkrihet në gojë apo përtypeni atë me kujdes.
10. Përtypeni ksylitol-gomë përtypëse pas çdo shujte ushqimore.

TERMINI KONTROLLUES

11. Rezervoni terminin e ardhëshëm _____ në muaj _____
12. Klinika e dhëmbëve: _____
13. Numri i telefonit: _____

Shënime tjera : _____

Udhëzimet janë dhënë (data) _____

Dhënësi i udhëzimeve: _____

Botimi dhe publikimi:
Ministria e Punës
Seksioni për Emigracion
ISBN: 951-735-219-0

Dizajni grafik dhe shtypi:
Oy Edita Ab
Përkthimi: Lingua Nordica Oy

Oy Edita Ab
PL 800, 00430 Edita
(09) 566 01

Shërbimi me palë:
tel. (09) 566 0266
telefax (09) 566 0380