

DHËMBË

TË SHËNDETSHËM

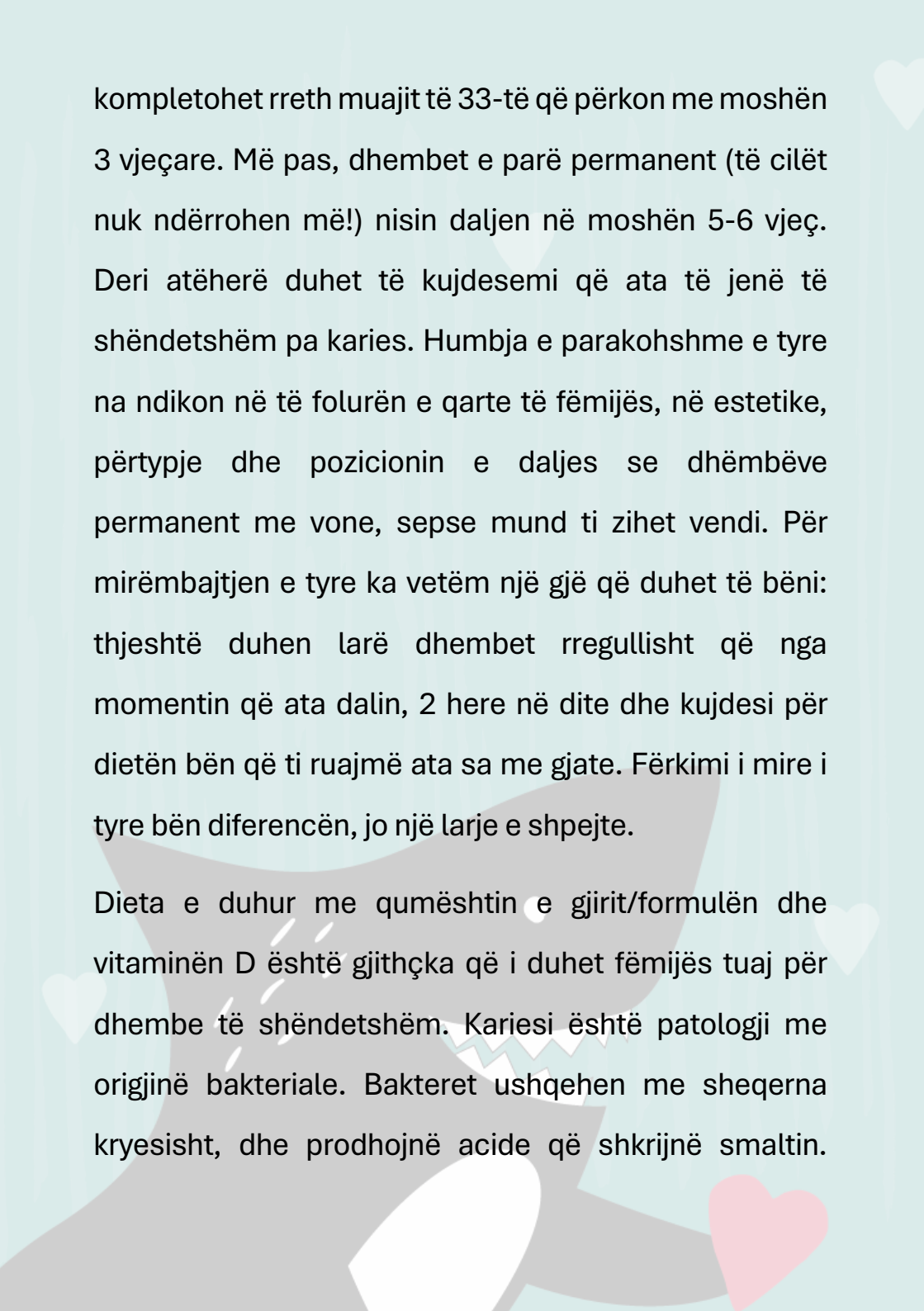


Këshilla praktike për bebin tuaj
Dentist and mom approved
nga Dr.Albina



Përshëndetje mama,

Unë jam dr. Albina dhe kam formuluar për ty këtë udhëzues për produktet e duhura për dhëmbë të shëndetshëm për fëmijët tuaj! Nëse kemi njohuritë e duhura mund të jetë më lehtë për të ruajtur dhëmbët e shëndetshëm. Procesi i formimit të embrioneve të dhëmbëve nis që në barkun e nënës dhe dalja e tyre ndodh përafërsisht në muajin e 6 të jetës. Gjithashtu, kjo ka variacionet e saj në femra dhe meshkujt. Jo të gjithë fëmijët janë njësoj, ndaj jo të gjithëve ju dalin dhembet në muajin e gjashtë. Gjashtë deri në dhjetë muaj vonese nga muaji i 6-të konsiderohen të jenë normale. Dalja e dhëmbëve është një proces i dhimbshëm dhe i vështirë për fëmijën. Dalja e dhëmbëve të qumështit

A stylized illustration of a baby's face in the background, with a toothbrush and a heart shape integrated into the design. The text is overlaid on this background.

kompletohet rreth muajit të 33-të që përkon me moshën 3 vjeçare. Më pas, dhembet e parë permanent (të cilët nuk ndërrohen më!) nisin daljen në moshën 5-6 vjeç. Deri atëherë duhet të kujdesemi që ata të jenë të shëndetshëm pa karies. Humbja e parakohshme e tyre na ndikon në të folurën e qarte të fëmijës, në estetike, përrypje dhe pozicionin e daljes së dhëmbëve permanent me vone, sepse mund ti zihet vendi. Për mirëmbajtjen e tyre ka vetëm një gjë që duhet të bëni: thjeshtë duhen larë dhembet rregullisht që nga momentin që ata dalin, 2 here në dite dhe kujdesi për dietën bën që ti ruajmë ata sa me gjate. Fërkimi i mire i tyre bën diferencën, jo një larje e shpejte.

Dieta e duhur me qumështin e gjirit/formulën dhe vitaminën D është gjithçka që i duhet fëmijës tuaj për dhembe të shëndetshëm. Kariesi është patologji me origjinë bakteriale. Bakteret ushqehen me sheqerna kryesisht, dhe prodhojnë acide që shkrijnë smaltin.

Smalti i dhëmbëve të qumështit është me i holle sesa i dhëmbëve të përhershëm sepse është i tillë që të qëndrojnë në gojë vetëm pak vite. Mos harroni çdo karbohidrat që fëmija konsumon ka indeks karioz. Një higjiene e rregullt duke fërkuar dhembet mire me furçe e paste, na shmang shume probleme.

Unë ju këshilloj të nisni dhe vizitat tek dentisti në mosha të hershme në mënyrë që fëmija të mësohet me dentistin dhe me ambientin e punës. Rrugëtimi i dhëmbëve është i gjatë dhe me dhimbje të here pas hershme për vogëlushët. Për t'ju ardhur në ndihmë unë kam përpiluar më poshtë një liste produktesh që ju ndihmojnë gjatë këtij rrugëtimi. Janë një sere alternativash farmaceutike dhe dragstorë, rekomandimet me të mira që unë kam sugjeruar nder vite dhe vijoj të sugjeroj të pacientet e mi, me ndryshimin e vetëm që tani i përdor dhe te vajza ime. Kujdesi për dhembet fillon qysh në muajt e pare të jetës:

Vitamina D3

Dymbëdhjetë javët e para bebi merr vitamine D së bashku me vitaminën K, në një preparat të vetëm. Me vone, me kalimin e muajve fëmija merr vetëm vitamine D3. Nuk këshillohet të merret vitamine D3 me fluor të shtuar.

Një sugjerim i mire për vitaminën D është Vitamina D3 Colief dhe mund ta gjeni [këtu](#).



Formula dhe dhembet

Nëse bebi juaj është me formule apo gji, në faqe apo gjuhen e tij akumulohet një cipe e bardhe që është mbetje qumështi dhe bakteret e para që kolonizojnë gojën e tij. Pastrojmë gingivat dhe gjuhen me letra të lagura Brushbaby. Pastrojmë gingivat që nga lindja më vonë dhe dhembet. Me daljen e dhëmbëve të

pare mund të vijojmë serish
larjen me këto peceta të
lagura deri sa të kemi me
shumë se 4-6 dhembe. Mund
ta gjeni **këtu**.



Kur fillojnë të dalin dhembet...

Brushbaby ka letra të lagura edhe për gingivat e
inflamuara, gjate daljes së dhëmbëve. Për një efekt sa
më të mirë për qetësimin e
gingivave dhe të bebit, ju
sugjeroj ti mbani në frigorifer
(jo në ngrirje) dhe me pas
mund ti mbështjellim rreth
gishtit tone dhe të



masazhojmë lehtë gingivat e tyre. Janë të sigurta dhe
qetësojnë bebin kur aplikohen. Mund ti gjeni **këtu**.

Sugjerim tjetër janë dhe letrat e lagura të Jack N'Jill të cilat mund ti gjeni [këtu](#).



Me daljen e disa dhëmbëve...

Me daljen e 4 - 6 dhëmbëve është koha për furçën e pare të dhëmbëve, kjo sepse tashme bebi mund t'ju kafshoje gishtin nëse jeni ende me letrat e lagura. Është e rëndësishme të kërkojmë furçë me koke të vogël dhe vetëm me fije të buta. Disa sugjerime të mira, të sigurt dhe praktike për kicat e vegjël i gjeni si me poshtë:

- a. Smile Frida- Gishti i silikonit mund të nisë të përdoret që në muajt e parë për gingivat dhe dhembet për ta mësuar bebin me larjen e dhëmbëve. Mund ta

përdorim deri në 1 vjeç në varësi të numrit të dhëmbëve që ka bebi por në fakt pecetat pastrojnë me mire se gishti i silikonit. E gjeni [këtu](#).



b) Elmex baby



c) Chicco 6-36m



d) Tepe 0-3 vjeç

E gjeni ne [këtë](#) link



e) Brushbaby-Floss Brush

E gjeni ne [këtë](#) link



Produkte që mund të lehtësojnë daljen e dhëmbëve të fëmijës suaj janë xhelerat gingivar dhe lodra silikonit si me poshtë.

1. Xhel gingivar me kamomil dhe calendula- ju

sugjeroj ta mbani në frigorifer dhe ta aplikoni shume pak në gingiven e kuqe ku pritet të dali dhemb, jo në tërë gojen. Sugjerimi im për këtë është Jack N Jill dhe e gjeni [këtu](#).



2. Lodra silikonit

Ju sugjeroj Biocote per silikonin e saj cilësor, antimikrobik dhe lehtësisht të pastrueshëm. E gjeni ne [këtë link](#).



Pastat e dhëmbëve

Pasi bëjmë kalimin nga gishti i silikonit apo pecetat e lagura tek furça, është koha dhe për një pastë dhëmbësh. Pasta për fëmijët nën 2 vjeç nevojiten pa fluor. Për këtë moshe ka shumë diskutime dhe FDA në fakt nuk ka një rekomandim të qartë, por duke qënë se suplementimi me fluor është hequr, pastat që përmbajnë fluor duhen përdorur vetëm në fëmije që dinë ta pështynë pasten dhe shpëlajnë gojën. Ndaj kjo moshe mund të jete 2-3 vjeç.

Vini re!

Nëse fëmija juaj paraqet risk të lart karioz apo patologji të lindura të smaltit apo dentinës janë të nevojshme pasta me fluor në moshe të hershme. Për këtë këshilloj një konsultë të fëmijës për tu ekzaminuar dhembet nga mjeku stomatolog i specializuar për fëmijë.

Disa pasta të përshtatshme për këtë moshe janë sa me poshtë:

Biorepair 0-6 vjeç pa fluor-Conad

Përmban grimca remineralizuese për dhembet.



Chicco 12m-6 vjeç pa fluor Ka shije të këndshme dhe disa opsione që mund të zgjidhni. Mund të gëlltiten. E gjeni ne [këtë link](#).

c) Jack N Jill

Natyrle, pa fluor, pa kimikate, pa sls.

Mund të gëlltitet. Ka shume shije që mund të zgjidhni. Përmban xylitol, përbërës që mbron dhembet. E gjeni

[këtu](#).



Te tjera jashtë vendit tone drugstore:



Këshilla të rëndësishme

Dhembet i lajme 2 here në dite dhe sasia e pastës duhet të jete e vogël. Shpesh here mund ta krahasojmë me një kokërr orizi. Këto janë pasta që nuk shpëlahen pra nuk është problem nëse gëlltiten nga fëmija.

Pastat me Fluor

Mbi moshën 2 vjeç këshillohet të niset përdorimi i pastës se dhëmbëve me fluor, këto moshë paraqesin rrezik karioz nga ndryshimi i dietës.

Për moshat:

- ✓ 2-5 vjeç sasia e fluorit e nevojshme në paste është 500ppm.
- ✓ 5-10 vjeç sasia është 1000ppm
- ✓ Për moshat mbi 10 vjeç mund të përdorim pastat e të rriturve me 1450ppm fluor.

Sugjerime :

Një nga pastat që unë sugjeroj për këtë grup moshe është *Elmex baby* dhe pas 5 vjeç mund të vazhdohet me *elmex Junior*. Mund ta gjeni [këtu](#).



Elmex është një nga pastat më të mira parandaluese dhe për ruajtjen e dhëmbëve të shëndetshëm. Është një pastë mjekësore e cila rekomandohet nga mjekë pediatër dhe stomatologë në gjithë botën. Në serinë e

produkteve Elmex gjeni pasta që nga moshat më të vogla deri në atë adulte, me dozat e duhura të fluorit. Patenta e *olaflurit* është ajo që e bën kaq të veçantë këtë paste pasi përmban molekula që qëndrojnë më gjatë shumë dhembet nga prishja sepse fëmijët e dashurojnë sheqerin dhe ju duhet një mbrojtje afatgjate).

Përdorimi i fillit dentar

Në moshën 4 vjeç nis mbyllja e hapësirave të dhëmbëve dhe kemi nevojë për përdorimin e fijeve dentare. Një herë në dite, çdo mbrëmje pastroni mes dhëmbëve me këto flosser të lezetshëm për fëmijë. Mos aplikoni shumë force. Mund ti gjeni [këtu](#).



Sugjerim furçe për moshat mbi 2 vjeç

Elmex kids

E gjeni **këtu**(1) dhe **këtu**(2)



Frida

E gjeni **këtu**



Jack N Jill

E gjeni **këtu**



Tepe kids



Në shumëllojshmërinë e furçave dentare për fëmijë janë disa të cilat unë nuk i preferoj për karakteristikat e tyre. Të tilla janë furçat e silikonit të cilat nuk ofrojnë pastrimin e duhur të dhëmbëve dhe gjithashtu fijet e silikonit mund të shkëputen e gëlltiten.



Çfarë duhet të kemi parasysh për furçat e dhëmbëve :

Nga gjithë sugjerimet e bëra me sipër duhet të kemi parasysh gjithmonë që një furçë me fije të buta është ajo që na duhet. Fëmijët tërhiqen nga ngjyrat apo personazhet ndaj ju mund të duhet të ndërroni markën e furçës disa here, për këtë me sipër keni shume sugjerime, por të gjitha të buta.



Të bëjmë më të pëlqyeshme larjen e dhëmbëve

Larja e dhëmbëve për fëmijët shpesh here është një proces i vështirë për në për shkak të refuzimit nga ana e tyre. Gjithsesi, në duhet të ngulmojmë në mënyrë që fëmijët tanë të kenë dhëmbë të shëndetshëm sot dhe përgjatë gjithë jetës. Nëse fëmija juaj është i tillë, ashtu sikurse të gjithë janë, atëherë me poshtë gjeni disa sugjerime të tjera që mund të bëjnë me të pëlqyeshme kohen e larjes së dhëmbëve për fëmijën tuaj:

1. Furça elektrike- për fëmijët mbi 2 vjeç një furçe elektrike e bën me tërheqës këtë proces.

Furça të mira për këto mosha është Brush baby Albania dhe mund ta gjeni këtu.



2. Lajini dhëmbët së bashku. Kjo mënyrë nxit instinktin e kopjimit të fëmijës dhe do nisë të veprojë sikurse ju veproni.

3. Tableta që mbahen në gojë si karamеле Pasi kemi lare dhembet mbajmë një tablete të shkrijë në gojë. Ajo na ngjyros zonat ku nuk kemi pastruar mirë dhe kjo orienton prindërit për një furçim më të mirë. Mund ti gjeni [këtu](#).

Duhet pasur në vëmendje se deri në moshën 7 vjeçare është prindi ai që lan dhembet e fëmijës.



4. Merrni një orë rëre tek Rossman për larjen e dhëmbëve rreth 3 minuta ose vendos telefonin me minutazh.

Mbi dietën e fëmijës

1. Këshillohet dhe preferohet me shumë përdorimi i gotës në konsumimin e lëngjeve se sa me pipe, biberon apo sippy cup. Kjo pasi ndikon në zhvillimin dhe formimin e duhur të nofullave. Ju sugjeroj gotën 360 të Munchkin, nuk derdhet të kemi incidente dhe e mëson fëmijën të pije me gotë me gllënka të vogla. (Farmaci, Munchkin.Albania)



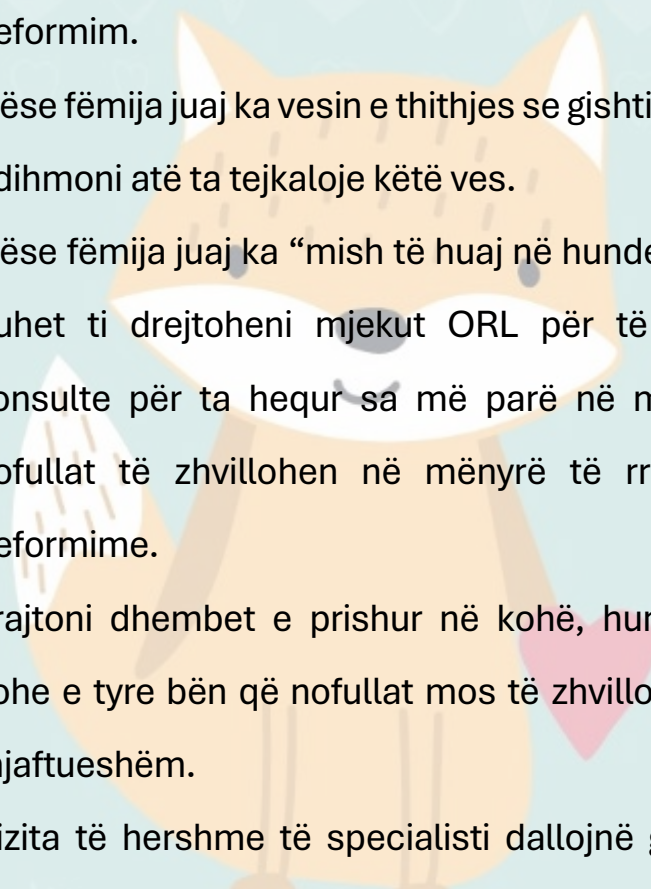
2. Krijoni një rutinë të shëndetshme pa ëmbëlsira dhe karbohidrate të përpunuara. Nëse fëmija juaj i pëlqen ato, mund t'ia ofroni në një ditë të javës të caktuar dhe ta etiketoni atë si dita e çokollatës/akullores.
3. Koha më e rëndësishme për larjen e dhëmbëve është larja në darkë. Pra, është më e rëndësishme larja në këtë vakt se sa në mëngjes, duke ditur se ka shumë

fëmijë të cilët preferojnë të flenë më shumë gjumë në mëngjes.

4. Mos përdorni vitamina në forme gome (si haribo), ju prishin dhembët fëmijëve.
5. Përdorimi afatgjatë i antibiotikeve (në formën shurup) pasi kane sheqer të shtuar dhe ndikojnë drejtpërdrejt në prishjen e dhëmbëve.
6. Mos përdorni biskote biberoni për ta tretur në qumësht natën dhe as lëngje të tjera në biberon. Në moshën 1 vjeç largohen shishet me biberon pasi mund të nxisin atë që quhet kariesi i biberonit.

Si të parandalojmë mos zhvillimin dhe deformimin e nofullave?

1. Mësoje fëmijën të hajë ushqime të forta që të përtypet prej moshës 1 vjeç. Ndhmon zhvillimin e nofullave dhe shumë probleme në të ardhmen siç janë aparatet ortodontike.

- 
2. Largojmë biberonin gënjeshtar, kufiri maksimal është mosha 2 vjeç. Në qoftë se ja vendosni bebit tuaj, mos ja lejoni gjithë ditën por vetëm para gjumit, dhe kështu nofullat kane më pak mundësi për deformim.
 3. Nëse fëmija juaj ka vesin e thithjes se gishtit, duhet ta ndihmoni atë ta tejkalojë këtë ves.
 4. Nëse fëmija juaj ka “mish të huaj në hunde” atëherë duhet ti drejtoheni mjekut ORL për të bere një konsulte për ta hequr sa më parë në mënyrë që nofullat të zhvillohen në mënyrë të rregullt, pa deformime.
 5. Trajtoni dhembet e prishur në kohë, humbja para kohe e tyre bën që nofullat mos të zhvillohet, rriten mjaftueshëm.
 6. Vizita të hershme të specialisti dallojnë gjenetikën për keq zhvillim të nofullave dhe vendosja e aparateve në kohen e duhur na ndihmon shumë në zhvillimin e tyre.

Mos harroni:

Një fëmijë me dhëmbë të prishur nuk ushqehet dot normalisht, nuk është i qetë, nuk fokusohet. Atë e pengon estetika kur ka dhëmbët e zinj, shokët e tregojnë me gisht dhe behet një problem social e psikologjik. Dhembët shumë të prishur infektohen, mund të kenë nevojë për antibiotik, apo heqje. Dhëmbë të hequr para kohe ndikojnë në daljen e dhëmbit të ri, ai nuk e gjen kollaj rrugën e tij, mund ti zihet nga dhembet e tjerë. Nofulla nuk zhvillohet mire. Fëmija me dhëmbë të hequr para kohe nuk ha mirë, nuk flet mirë, mund të flasi me “th” apo “dh”.

Të gjitha këto mund të parandalohen lehtësisht nëse ti ja lan dhëmbët fëmijës.

Faleminderit që me ndiqni dhe besoni!