



Si me siguruar dhëmbet e bukur dhe të shëndetëshem qysh prej daljes së tyre ?

Karies shkaktohet nga bakteriet që transmetohen prej pështymes së prindërve drejt fëmijes...

Kujdesuni për dhëmbet tuaj duke filluar qysh nga shtatëzania.

Për të matur temperaturën e biberonit, lëreni një pike qumësht mbi kurrizin e dorës suaj, dhe mos e shijoni as mos fusni në gojen tuaj biberonin e fëmijes.

Mos i jepni biberon qumështi apo pije të sheqerosura për të vënë në gjumë fëmijën, as ndermjet vakteve të ushqyerjes.

Mbajeni susseten (thithësen të manevrueshme) për të ndihmuar zënien e gjumit... pa i dhënë gjëra të sheqerosura apo mjalte.

Ndihmoni fëmijën tuaj që ta lërë susseten (thithësen) para moshës 3 vjeç në mënyrë që të evitohet modifikimi i pozicioneve të dhëmbëve.

Si me u kujdes për dhëmbet e qumështit ?

Duke i lare me furçe pas çdo vakti ushqimi çka lejon me i evituar grumbullimin e mikrobeve.

Qysh prej daljes së dhëmbit të parë në gojë...

Me një brosse (furçe) të vogël (duhet me e ndërruar çdo 2 muaj) dhe paste dhëmbesh për fëmijët.

Deri në moshën 5-6 vjeç, ndihmoni fëmijën tuaj, sidomos në mëngjes dhe mbrëmje para se të flejë.

Duke përdorur kripte guzhine dhe paste dhëmbesh të pasur me fluor.



Cfare me ngrëne me dhëmbet e bukur ?

Sheqeri është armiku nr.1 i dhëmbëve të qumështit, pasi ai lejon mikrobet shkaktoare të Karies të zhvillohen.

Rezervoni ushqimet e sheqerosura për vaktet kryesore, në formën e ëmbëlsires.
Për kënaqësitë e vogla për ushqimet me sheqer, zgjidheni prodhimet me markën : "



Sympadent"

Disa ide për ushqimin e mbasdites :

Frutat : molle, fruta të lëngeshme në kompste apo pjese të vogla, lëng frutash pa sheqer të shtuar.

Perimet : carota apo perime të tjera të freskëta.

Qumështi, koserat, *petit suisse*, djathera.

Buke të vogël pa sheqer, evitoni biskotat dhe produktet e tjera të llojit *cereal* me sheqer.

Kur me konsultuar ?

Mjeku juaj pediater mbikqyr procesin e rritjes së dhëmbëve dhe do t'ju keshillojë të konsultoni dentistin në qoftëse është e nevojshme.

Flisni me atë apo me infermierën e konsultores prindër-fëmijë.