



Të kujdesem për dhëmbët
e fëmijës sim,
fillon që tani !

Këshillat për shëndetin
e gojës-dhëmbëve nga

0 deri në 1 vjeç

www.urps-chirurgiensdentistes-na.fr



urps
CHIRURGIENS
DENTISTES NOUVELLE
AQUITAINE
L'union par l'action

Kujdesem për dhëmbët e qumështit të fëmijës sim, mundësisht sa më herët



Si ti pastroj dhëmbët e tij ?



Që para se ti dalin dhëmbët

Në mbrëmje : dhëmbët

Mund të mësoj beben time me higjenën e gojës-dhëmbëve : unë i pastroj **me ngadalë** mishin e dhëmbëve me një **kompresë të njomë** të rrotulluar rreth gishtit tim të pastër, apo me ndihmën e një **doreze te gishti**.

Respektoj ritmin e bebes sime, pa e munduar atë.



Dhe sapo dalin dhëmbët e parë

Në mëngjes dhe në mbrëmje, pas ushqimit :

Ia laj dhëmbët me një **furçë dhëmbësh**, të butë dhe të vogël, **e cila i përshtatet moshës** së fëmijës sim. E përdor furçën e dhëmbëve **duke i vënë vetëm pak** pastë dhëmbësh (me pak se një kokërr orizi) **me përmbajtje fluor deri në 1 000 ppm** (dozë e cila tregohet në ambalazh). Fluori parandalon shfaqjen e kariesit të dhëmbëve.

Nuk është e nevojshme të shpëlahet goja.

Ilaçet : ia jap ato **përpara**, dhe më pas ia laj dhëmbët.

Pas larjes së dhëmbëve në darkë : nuk i jap ushqim, vetëm **ujë**.



Përdor furçën e dhëmbëve me një pastë dhëmbësh me përmbajtje fluor deri në 1 000 ppm.



Bebes po i dalin dhëmbët. Si t'ia lehtësoj dhimbjen ?

Ia **lyej mishin e dhëmbëve** me një kompresë të pastër, me ujë ose me xhel për dhëmbët.

I jap bebes një **rreth për fërkimin e dhëmbëve** të ftohtë, i cili është mbajtur në frigorifer (por jo tek pjesa e ngrirjes).



Ushqimi : nga se duhet të keni kujdes ?

Sapo bebja të ketë filluar të hajë ushqim Duke filluar nga 6 muajsh :

I propozoj të hajë në orë të rregullta, me **4 vakte në ditë**.

Evitoj ti jap të hajë fëmijës sim jashtë vakteve, ditën po ashtu dhe natën.

Për të kufizuar rrezikun e prishjes së dhëmbëve, unë i propozoj qumësht në momentin e vakteve

Privilegjoj frutat, perimet, drithërat. I propozoj ushqime të forta, duke filluar me copëza të vogla të ushqimit.



Kujdes në zgjedhjen e pijeve !

Jashtë dhe gjatë vakteve, uji është e vetmja pije e cila duhet ti **propozohet**.

Një fëmijë nuk duhet të flejë kurrë me shishen e qumështit apo pijeve të tjera me sheqer në gojë, sepse ai rrezikon të ketë prishje të dhëmbëve.



Dhe për ta qetësuar pak beben ?

Një arush, një të puthur, një përqaftim... por jo pije apo ushqime me sheqer.

Gishti i vogël apo cucëll : çfarë duhet të zgjedh për beben time dhe kur duhet t'ia heq atë ?

Cucëla mund të këshillohet të përdoret në vend të thithjes së gishtit për të ndihmuar heqjen e tij. Megjithatë, vendimi për të përdorur cucëllën është një zgjedhje personale e prindit.

Nëse përdor cucëllën për beben time :

- **Bëj kujdes që ajo të jetë në gjendje të mirë dhe e pastër**, pa e futur vetë në gojë për ta pastruar. Duhet ta ndërroj rregullisht.
- **Nuk e lyej me sheqer**, me mjaltë, apo me shërbet...
- **E përdor atë vetëm në momentin e gjumit.**

Për një zhvillim të mirë të gojës dhe të dhëmbëve, **një ndalesë progresive** e të thithurës rekomandohet **duke filluar nga mosha 12 muajsh**.



> Shpjegime dhe kontrole te dentisti

Bebja ime e mban shpesh gojën hapur. Është normale ?

Nëse goja shërben për të ngrënë dhe për të folur, ajo nuk shërben për të marrë frymë.

Marrja frymë bëhet nga hunda, edhe natën, dhe kjo në çdo moshë.

Nëse bebjë merr frymë shpesh nga goja (ditën ose natën), kjo mund të ndikojë keq në zhvillimin e nofullës si dhe mund të jetë një faktor përgjegjës për prishjen e dhëmbëve.



Unë mund :

- të flas me një profesionist shëndeti,
- të mësoj të bëj një shplarje hunde.

Për të ditur më shumë



Kur bëhet vizita e kontrollit te dentisti ?

Vizita e parë te dentisti këshillohet të bëhet **gjatë vitit të parë**, edhe nëse çdo gjë është në rregull. Më pas, ajo bëhet rregullisht, **të paktën një herë në vit**, gjatë gjithë jetës!



Ju e flisni pak ose nuk e flisni fare frëngjishten?

PRISME është një shërbim falas përkthimi telefonik për shëndetin.

Ai i lejon mjekut tuaj, dentistit, infirmierit apo mamisë e cila ushtron në kabinet liberal të lidhet me një përkthyes profesionist gjatë konsultave tuaja. Transmetoni këtë informacion profesionistit shëndetësor në mënyrë që ai të regjistrohet.

> **Kontakt : prisme@facs-na.fr / 06 98 91 68 79**

**Çfarë mendoni ju në lidhje me këtë broshurë ?
Përgjigja juaj është e rëndësishme !**

Ju falenderojmë të merrni pjesë në anketën tone online

