



me Florid



2x në ditë

Prindërit lajnë më tutje



2x në vit tek dentisti

Udhëzime dhe linke tjera lidhëse nën:
www.zaek-saar.de



This Flyer is available in English under
www.zaek-saar.de



Cette brochure est disponible en français
 sur le site www.zaek-saar.de



Bu broşür aşağıdaki adreste Türkçe olarak
 da mevcuttur: www.zaek-saar.de



Это флайер предлагается на русском
 языке на сайте www.zaek-saar.de



Kjo fletushkë në shqip qëndron në dispozicion
 nën adresën www.zaek-saar.de



هذه النشرة الإعلانية متوفرة باللغة العربية على هذا الرابط
www.zaek-saar.de: التالي

Në koperim të

Ministerium für
 Soziales, Gesundheit,
 Frauen und Familie

SAARLAND



dhe



Oda e Mjekëve në Saarland
 - Departamenti i Dentistëve -

Evitimi i kariesit në fëmijëri të hershme -

Dhëmbëshëndosh nga fillimi



© www.prodente.de/Kierzkowski

Prindër të dashur,

me kumtim të shtatzënisë fillon një kapitull i ri i jetës. Përgjegjësia për këtë jetë të re është një sfidë e madhe. Me këtë fletushkë ne dëshirojmë të ju mbështesim për të që fëmija Juaj që nga fillimi të ritet me dhëmbë të shëndoshë.

Nëse Ju keni pyetje, atëherë drejtohuni me besueshmëri tek Dentisti/ja Juaj.

Oda Juaj e Mjekëve në
 Saarland
 - Departamenti i dentistëve -

Ministria Juaj për
 Sociale, Shëndetësi,
 Gra dhe Familje
 SAARLAND

1. Të ushqyerit

- **Shishet për thithje** të jepen **vetëm për shuarje të etjes dhe ushqim**, dhe kurrë për qetësim apo vënie në gjumë! Udhëzime për qetësim Juve ju japë me dëshirë mamia apo mjeku/ja e fëmijës Tuaj.
- Hiqni dorë nga safat për pirje! Posa fëmija Juaj mund të ulet vetvetiu (**me rreth 1 vit**) mësoni **atë të pinë nga gota!**
- **Evitoni ushqimet dhe pijet me përmbajtje sheqeri!** Edhe sheqeri i frutave, rrushit dhe qumështit mund të shkaktojnë karies. Për shuarje të etjes të përshtatshme janë uji dhe çajet e frutave dhe erëzave pa sheqer.
- Si mes shujta të përshtatshme janë pemët dhe perimet me përtpje intensive

Nga **ushqimi i shëndoshë për dhëmbë** nuk përfitojnë vetëm dhëmbët e fëmijës Tuaj, porse ai ndikon gjithashtu pozitivisht në shëndetin e përgjithshëm dhe tej pesha nuk do të bëhet problem fare. Pra bëhuni **shembull** për fëmijën Tuaj dhe tërë familja do jetë e lumtur.



© Dr. Reinhard Schilke për shoqatën gjermane për mbrojtje të dhëmbëve të rinisë (DAJ)



© Dr. Lea Laubenthal

2. Kujdesi për dhëmbë

- Nofullat pa dhëmbë të foshnjës fërkoni me kujdes me një brushë gishti të butë. Një unazë për kafshim i ftohur me kujdes mund të ndihmon gjatë daljes së dhëmbëve.
- Që nga vërejtja e majës së parë të dhëmbit pastroni atë me kujdes me një **shkopth pambuku** dhe me një **pikë pastë dhëmbësh për fëmijë me fluor**. Për ta bërë këtë uleni fëmijën në prehër.
- Posa të shihet dhëmbi tërësisht, pastroni atë një herë në ditë me një brushë të butë për dhëmbë foshnjash me një pikë pastë dhëmbësh për fëmijë me fluor (jo tepër të ëmbël/laramane).
- Me rreth 1 ½ vjeç mund të ja leni fëmijës si në lojë brushën, porse ju lutemi gjithsesi **deri në ditëlindjen e 9. të i pastroni Ju shtesë.**
- Prej **datëlindjes së 2.** dhëmbët të pastrohen në mëngjes dhe mbrëmje me sasi të një **kokrrë bizele me pastë me fluor**, jo shumë të ëmbël/laramane, **për fëmijë dhe me brushë të dedikuar moshës së fëmijës.**
- Pastroni sipas skemës **PJB**: së pari sipërfaqet Përtpjëse pastaj të Jashtme dhe në fund të Brendshme

UDHËZIM: Që nga fillimi bëni pastrimin e dhëmbëve **ritual të përbashkët**, me që rast fëmija Juaj mund të ju pastron e dhe Juve dhëmbët si në lojë!



SIPËRFAQJA PËR PËRTPJË



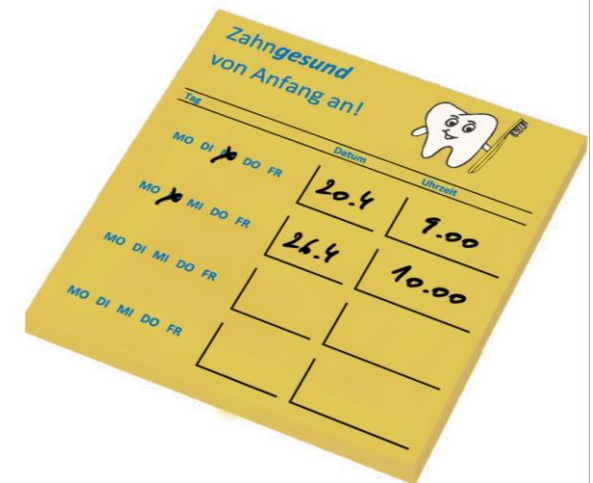
ANËT E JASHTME



ANËT E BRENDSHME

3. Vizitat e rregullta tek dentisti

- Kontrollimet preventive të rregullta tek dentisti do të duheshin të jenë të **nënkuptueshme për tërë familjen.**
- **Që në shtatzëni** do të duheshit të i vizitoni gjithsesi terminët për preventive.
- Posa të tregohet dhëmbi i parë i qumështit tek fëmija Juaj, është koha për kontrollime të para preventive.
- Dentisti Juaj shikon tërat saktësisht, ju japë udhëzime dhe ju përgjigjet pyetjeve Tuaja me dëshirë.
- Ai do ju tregon edhe se kur do të jetë koha për kontrollin e ardhshëm.



© ZÄK Saarland, 2015

A ka diçka më të bukur se buzëqeshja e shëndoshë e fëmijës?

Për ta mbajtur këtë buzëqeshje, planifikoni terminët Tuaja me kohë dhe rregullisht me Dentistin!