

# LARJA E DHËMBËVE


Pastrimi i dhëmbëve dhe shëndeti i dhëmbëve për fëmijët: një udhëzues i shpejtë

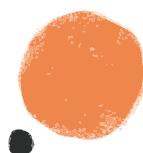
- 1 FILLONI HERËT:** Filloni pastrimin e mishrave të dhëmbëve të foshnjës tuaj me një leckë të butë ose furçë dhëmbësh për foshnjat edhe para daljes së dhëmbëve. Kjo vendos një rutinë të shëndetshme të kujdesit oral që në fillim.
- 2 DHËMBËT E PARË:** Sapo të dalë dhëmbi i parë, zakonisht rreth 6 muajsh, filloni të përdorni një njollë të vogël pastë dhëmbësh me fluor në një furçë dhëmbësh me qime të buta.
- 3 FREKUENCA:** Lani dhëmbët e fëmijës suaj dy herë në ditë, në mëngjes dhe para gjumit, për të hequr pllakën dhe për të parandaluar kavitetet.
- 4 MBIKËQYRJA:** Fëmijët nën 6 vjeç duhet të mbikëqyren gjatë larjes për t'u siguruar që përdorin sasinë e duhur të pastës së dhëmbëve dhe të mos e gëlltisnin atë.
- 5 PASTË DHËMBËSH ME FLUOR:** Sapo fëmija juaj të mund të pështyjë (rreth moshës 2-3 vjeç), kaloni në një sasi të pastë dhëmbësh me fluor të madhësisë së bizeles. Fluori ndihmon në forcimin e smaltit dhe parandalimin e kalbjes.
- 6 TEKNIKA E LARJES:** Kthejeni furçën drejt vijës së mishit të dhëmbëve, duke përdorur lëvizje të buta rrethore në të gjitha sipërfaqet e dhëmbëve. Mos harroni gjuhën dhe pjesen e sipërme të gojës.
- 7 ZËVENDËSIMI I FURÇAVE TË DHËMBËVE:** Zëvendësoni furçat e dhëmbëve çdo 3-4 muaj ose më herët nëse qimet janë prishur.
- 8 PËRDORIMI I FILLIT DENTAR:** Filloni të përdorni fill kur dhëmbët fillojnë të prekin, zakonisht rreth moshës 2-3 vjeç. Fijet dentare heqin grimcat e ushqimit midis dhëmbëve.
- 9 KONTROLLET E RREGULLTA DENTARE:** Programoni vizitën e parë dentare rreth ditëlindjes së parë të fëmijës suaj ose kur del dhëmbi i parë. Kontrolltet e rregullta çdo 6 muaj ndihmojnë në kapjen e hershme të problemeve.
- 10 DIETA KA RËNDËSI:** Kufizoni ushqimet dhe pijet me sheqer, pasi ato mund të çojnë në dëmtim të dhëmbëve. Inkurajoni ujin dhe zgjidhni ushqime të shëndetshme.
- 11 THITHJA E BIBERONIT DHE E GISHTIT TË MADH:** Dekurajoni përdorimin e zgatur të biberonit dhe thithjen e gishtit përtej një moshe të caktuar për të parandaluar problemet dentare.
- 12 BEHUNI JU SHEMBULLI:** Tregoni entuziazëm për higjienën orale. Lani dhe pastroni me fill fillin së bashku për ta bërë atë një rutinë argëtuese familjare.

**MOS HARRONI**, ndërtimi i zakoneve të mira të kujdesit oral që në moshë të re vendos themelet për shëndetin dentar të fëmijës suaj gjatë gjithë jetës.



## FURTHER INFORMATION

 [happybabycommunity.org.uk](http://happybabycommunity.org.uk)  
Telephone: 07394 609388



**HAPPY BABY  
COMMUNITY**