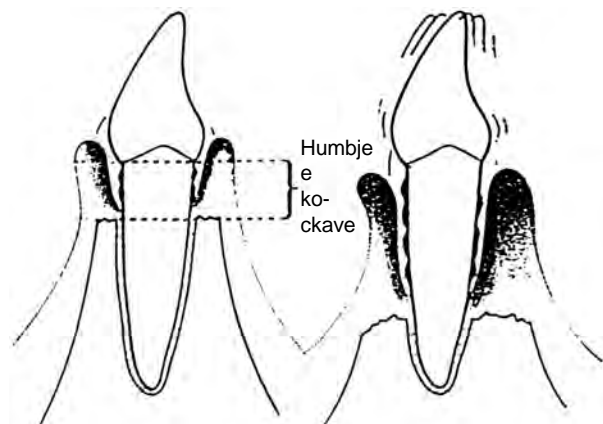


Bakterët në mishin e xhepit të dhëmbëve gëlqerëzohen pas një kohe në gurë dhëmbesh.
Dalëngadalë dëmtohet ashti rreth dhëmbit dhe ky mund të bie.
Rënia e dhëmbëve mund të ndërpritet ose ndalohet nga dentisti apo higjienisti i dhëmbëve.



Që të shmangen vrimat (karies) dhe rënia e dhëmbëve duhet përcjellë këto këshilla:

- ◆ **Pastro dhëmbët kujdesshëm me pastë dhëmbësh fluorin, në mëngjes e në mbrëmje**
- ◆ **Mos ha aq shpesh**
Lëri dhëmbët të pushojnë në mes të shujtave
- ◆ **Vizito rregullisht shërbimin dentar**

Këshilla për dhëmbë në gjuhë të ndryshme



Shërbimi dentar në Suedi

Në Suedi u ofrohet fëmijëve prej 0–19 vjeV shërbim dentar pa kosto. Të rriturit duhet të paguajnë shërbimin dentar sipas taksës së veVantë.

Të dhënat për dentistë dhe higjienistë të dhëmbëve si edhe ku ti mund drejtohesh nëqoftëse ke dhimbje, gjenden në numërorin telefonik.

Karies (rënia e dhëmbëve)

Vrima në dhëmbë ose karies shkaktohen nga bakterët dhe sheqeri. Në gojë ka gjithëmonë bakterë. Ato mbetën lehtë në dhëmbë, Një shtresë e tillë bakterësh në sipërfaqen e dhëmbëve quhet cipë bakterësh. Çdo herë që bakterët binë në kontakt me sheqer, sajohet një thartirë që i brenë dhëmbët. Atëherë shkaktohen vrima në dhëmbë.

Vrima në dhëmbë shkaktohen nga bakterët dhe sheqeri



Sheqer ka në shumicën e ushqimeve që ne i hamë, në ushqime të rëndomëta dhe më së shumti në lëngje të ëmbla, kulaVe dhe ëmbëlsira.

Për këtë arsye është me rëndësi që të mos hahet aq shpesh, më së shumti pesë herë në ditë, dhe dhëmbët të pastrohen në mëngjes e në mbrëmje.

Nëse ti pi limonada ose ha kulaVe e ëmbëlsira, bëre këtë gjatë kohës së shujtës.

Pi ujë në mes të shujtave atëherë kur ti ke etje.

Nëse lakmon në gjëra të ëmbla , zgjedh VamVakëza ose pilula të ëmbëlsuara me XYLITOL. Kjo nuk ndikon dëmshëm në dhëmbët.

Fluor

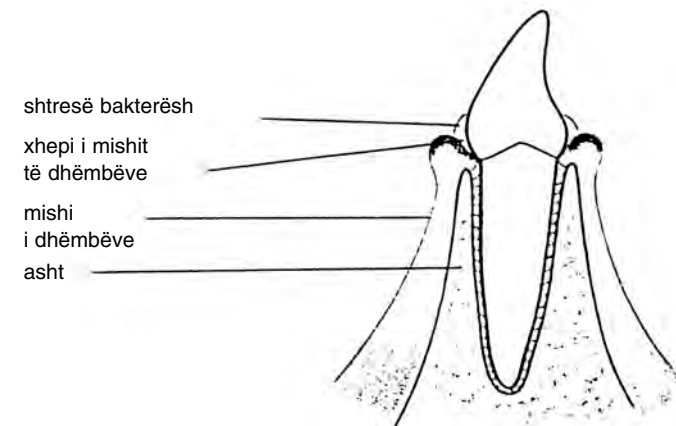
Fluor është një element kimik që i përforcon dhëmbët: Ky e zvoglon rrezikun për karies. Për këtë shkak përdoro gjithëmonë pastë dhëmbësh me fluor.

Fluori mund gjithashtu të përdoret edhe në mënyrë tjetër, që dentisti ose higjienisti i dhëmbëve ta rekomandon.

Rënia e dhëmbëve

Bakterët janë shkak edhe për të rënë të dhëmbëve, që janë më të zakonshme te të rriturit.

Rënia e dhëmbëve nuk ndihet, por një shenjë paralajmëruese është se, derdhet gjak atëherë kur i pastrojmë dhëmbët.



Aty ku mishi i dhëmbëve kapet me dhëmbin, ka normalisht një të aq xhep mishi të dhëmbëve. Bakterët mund të rriten poshtë në atë dhe nuk bëhet t'iu zhdukim vet nëpërmjet brushimit. Mishi i dhëmbëve merr atëherë ngjyrë të kuqe, ënjtët dhe rrjedh pak gjak