



USHQIMET QË NDIKOJNË NE SHËNDETIN ORAL

Konsumoni ushqime të pasura me kalcium, si qumështi dhe djathi.

Kufizoni sheqernat dhe pijet acidike që dëmtojnë smaltin.

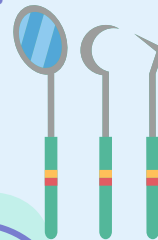
Pini shumë ujë për të mbajtur gojën të hidratuar dhe për të larguar mbetjet ushqimore.



VIZITA TE DENTISTI



- **Kontrolle të rregullta:**të paktën 2 herë në vit.
- **Zbulimi i hershëm:** Dentisti identifikon probleme si kariesi dhe sëmundjet e mishrave të dhëmbëve para se të përkeqësohen.
- **Pastrimi profesional:** Pllakëzat dhe gurët dentar mund të hiqen vetëm nga dentisti.
- **Këshilla personale:** Dentisti mund t'ju udhëzojë për produktet më të përshtatshme ose trajtimet për nevojat tuaja specifike.



KUJDESI DENTAR

PUNOI:SARA DEDA
ADEA LLAVESHI
X-1

**"Shëndeti nis nga
buzëqeshja."**



RËNDËSIA E KUJDESIT DENTAR



Kujdesi i duhur për dhëmbët ndihmon në parandalimin e problemeve si kavitete, sëmundjet e mishrave të dhëmbëve dhe humbjen e hershme të dhëmbëve. Një gojë e shëndetshme ndikon pozitivisht në shëndetin e përgjithshëm të trupit.

KËSHILLA PËR KUJDESIN E PËRDITSHËM

- Lani dhëmbët dy herë në ditë për 2 minuta me pastë me fluor.
- Përdorni fillin dentar një herë në ditë për të pastruar hapësirat mes dhëmbëve.
- Shpëlani gojën me ujë ose shpëlarës antibakterial pas ngrënies.

DON'T FORGET



KONTAKTONI DENTISTIN

- Kariesi (prishja e dhëmbëve) shkakton dhimbje ose ndjeshmëri.
- Gjakderdhje ose inflamacion (shenja të gingivitit).
- Keqvendosje të dhëmbëve ose kafshim jo i rregullt (nevoja për aparate ortodontike).
- Dhimbje në nofull ose çrregullime të artikulacionit temporo-mandibular (TMJ).
- Ndjeshmëri ekstreme ndaj ushqimeve të nxehta, të ftohta ose të ëmbla.



REMEMBER!