

# Këshilla të mira për dhëmbët e fëmijës

Ndihmoje fëmijën tënd që t'ijajë dhëmbët në mëngjes dhe në mbrëmje me pastë fluoroide.



Pasta fluoroide e dhëmbëve i mbron dhëmbët dhe i bën ata të fortë.



Uji është pija më e mirë. Është mirë që uji të merret direkt nga çezma



## Bëje si një shprehi



t'ijajshë dhëmbët me pastë fluoroide në mëngjes dhe në mbrëmje



që fëmija yt të flë me dhëmbë të pastër



që dhëmbët ta kenë një pushim së paku për dy orë ndërmjet racioneve të ushqimit



që fëmijës tënd t'ijepet ujë kur ai është i etur

## Çka është kariesi?

Kariesi është njësoj sikur vrimat në dhëmbë.

## Pse shkaktohet kariesi?

Disa baktere në gojë mund ta transformojnë sheqerin në atë e hamë dhe e pimë në acid i cili i gërryen dhëmbët kështu që krijohet kariesi.

## Ku ka shumë sheqer?

- Pijet e ëmbla si coca cola dhe pijet e tjera të gazuara
- Lëngjet e frutave
- Kafja dhe çaji i ëmbëlzuar
- Sheqerkat, ëmbëlsirat dhe akulloret
- Mjalti dhe frutat e terura

**Kurse ëmbëlsirat për vetëm një ditë në javë.**

## Dhëmbët e ndiejnë veten mirë nga pushimi prej së paku 2 orësh

Sheqeri rrallë = rreziku i vogël për karies



Sheqeri shpesh = rreziku i madh për karies

