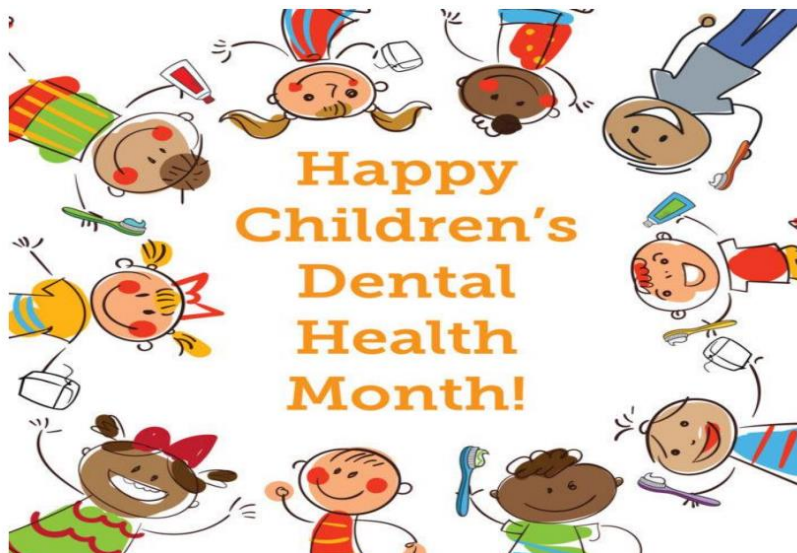


Shkurti – Muaji i shëndetit oral të fëmijëve

“Dhëmbë të bardhë – buzëqeshje të shëndetshme – fëmijë i lumtur!”



SHËNDETI ORAL ËSHTË NJË PJESE PËRBËRËSE E SHËNDETIT TË PËRGJITHSHËM DHE KA RËNDËSI TË MADHE PËR RITJEN DHE ZHVILLIMIN E DUHUR TË FËMIJËS.

PRANDAJ MUAJI SHKURT TRADICIONALISHT SHËNOHET SI MUAJI I NDËRGJEGJËSIMIT PËR SHËNDETIM ORAL, ME NJË FOKUS TË VEÇANTË TEK FËMIJËT.

DHËMBËT DHE GINGIVAT E SHËNDETSHME JANË TË RËNDËSISHËM PËR RITJEN DHE ZHVILLIMIN E RREGULLT, TË FOLURIT, TË USHQYERIT DHE VETËBESIMIN.

PSE ËSHTË I RËNDËSISHËM SHËNDETI ORAL PËR FËMIJËT?

- Dhëmbët e qumështit janë të rëndësishëm për zhvillimin e dhëmbëve të përhershëm
- Kariesi i patrajtuar mund të shkaktojë dhimbje, infeksione dhe probleme me të ushqyerit
- Ushqim më i mirë dhe zhvillim i rregullt
- Vendosija e zakoneve higjienike në moshë të vogël mundëson dhëmbë më të shëndetshëm në moshë madhore
- Shëndeti i dobët oral mund të ndikojë në shëndetin e përgjithshëm, si dhe në vetëbesimin dhe suksesin në shkollë

ÇFARË PËRFSHIN SHËNDETI ORAL?

Shëndeti oral nuk i referohet vetëm dhëmbëve të shëndetshëm, por edhe:

- gingivave të shëndetshme,
- gjuhës dhe mukozës së zgavrës gojore,

- funksionit të drejtë gjatë përtypjes dhe të folurit.

PROBLEMET MË TË SHPESHTA TEK SHËNDETI ORAL I FËMIJËVE

- Kariesi (prishja e dhëmbëve)
- Inflamacioni i gingivave
- Era e keqe e gojës
- Higjiena orale joadekuat
- Përdorimi i tepërt i ëmbëlsirave dhe pijeve të ëmbëlsuara

PARANDALIM DHE KUJDESI ADEKUAT

Parandalimi fillon që në moshë të vogël:

- Larja e dhëmbëve dy herë në ditë me një furçë të butë dhe pastë dhëmbësh me fluor
- Ndihma dhe mbikëqyrja prindërore gjatë larjes së dhëmbëve deri në moshën 7-8 vjeç
- Kufizimi i ëmbëlsirave, çokollatave, karamelave dhe pijeve të gazuara
- Inkurajimi i konsumit të frutave, perimeve dhe ujit
- Kontrolle të rregullta preventive te dentisti (të paktën një herë në vit)



ROLI I PRINDËRVE DHE INSTITUCIONEVE EDUKATIVO-ARSIMORE

Prindërit, edukatorët dhe mësuesit kanë një rol kyç në:

- krijimin e zakoneve të shëndetshme
- edukimin përmes lojës, bisedës dhe shembullit personal
- eliminimin e frikës nga dentisti
- promovimin e një qëndrimi pozitiv ndaj higjienës orale



REKOMANDIME

- Mos e lini fëmijën tuaj **t'i pastrojë dhëmbët me furçë vetëm**, deri sa të jeni të sigurt se e bën këtë në mënyrën e duhur!
 - Mos e lini fëmijën tuaj të flejë me **biberonin në gojë!**
- Caktojeni **vizitën tuaj të parë te stomatologu menjëherë** pas daljes së dhëmbit të parë, ose deri në ditëlindjen e parë;
- Kufizoni **konsumin e sheqerit** dhe filloni me ushqim të shëndetshëm, me pak sheqer dhe me shumë fruta dhe perime!
- Mos lejoni që fëmija juaj të fitojë **karies ose ndonjë sëmundje tjetër orale!**

STATISTIKAT GLOBALE MBI SËMUNDJET ORALE TEK FËMIJËT

1. Kariesi (kariesi i dhëmbëve) — problemi më i shpeshtë

- Kariesi dentar i patrajtuar tek dhëmbët e qumështit është sëmundja kronike më e shpeshtë tek fëmijët në mbarë botën dhe shpesh shfaqet që në moshë të re (*ECC — early childhood caries*)

Sipas të dhënave më të fundit:

- Rreth 514 milionë fëmijë në mbarë botën kanë karies të patrajtuar në dhëmbët e tyre të qumështit
- Prevalenca e prishjes së dhëmbëve të qumështit në të gjithë botën është rreth 43% (tek fëmijët e moshës 1-9 vjet).
- Numri më i madh i këtyre rasteve është në vendet me të ardhura mesatare, ku janë regjistruar më shumë se tre të katërtat e të gjitha rasteve.

2. ECC — kariesi i hershëm tek fëmijët e moshave parashkollore

- Sinteza e studimeve të shumta tregon se ECC prek pothuajse gjysmën e fëmijëve parashkollorë në mbarë botën

- Prevalenca ndryshon ndjeshëm sipas kontinenteve:

- Afrika ~30%
- Amerika ~48%
- Azia ~52%
- Evropa ~43%
- Oqeania ~82%

3. Ngarkesa globale e sëmundjeve orale

- Sëmundjet orale, duke përfshirë kariesin dhe sëmundjet periodontale, janë të përhapura gjerë tek popullata:

- Mbi 3,6 miliardë njerëz (rreth gjysma e popullsisë së botës) në vitin 2021 kanë pasur një formë të sëmundjes orale.

- Edhe pse kjo i prek të gjitha moshat, një pjesë e konsiderueshme e rasteve janë tek fëmijët dhe adoleshentët, pasi kariesi shfaqet me dhëmbët e parë dhe shpesh vazhdon në vitet e adoleshencës.

KUJDESI PËR SHËNDETIN ORAL TEK FËMIJËT ËSHTË INVESTIM PËR SHËNDETIN E TYRE TË ARDHSHËM.

ME EDUKIM, PARANDALIM DHE MBËSHTETJE ADEKUATE SHFAQJA E KARIESIT DHE SËMUNDJEVE TË TJERA ORALE MUND TË REDUKTOHET NDJESHËM.



Burime: [Pan American Health Organization](#); [PubMed](#); [The Washington Post](#)

Përgatiti: Departamenti i promovimit të shëndetit dhe i ndjekjes së sëmundjeve