

Pse unë kam nevoj të kujdesi për dhëmbët e mi në Gjermani?

Shëndeti Oral duket të jetë një "problem luks" në krahasim me sfidat e tjera që përballen. Ndoshta ata nuk e din a mund të qëndrojnë në Gjermani.

Por shëndeti është gjithmonë i rëndësishëm!



Çfarë ju duhet të dini në lidhje me shëndetin e dhëmbëve në Gjermani:

- Nëse ju aplikoni për azil, vetëm emergjencat dhe sëmundjet akute janë paguar, kështu duke nxjerrë dhëmbët dhe masa të thjeshta, me kartën e AOK.
- Fëmijët nën 18 vjeç kanë të drejtë e kontrolleve dhe trajtimeve.
- Nëse ju jepet azili, mbushjet dhe trajtimet e ndezjes e mishit të dhëmbëve paguhen nga sigurimi shëndetësor.
- Protezat konsiderohen "luks" dhe duhet të paguhen vet. Kjo është e dobishme për ju, nëse ju shkoni dy herë në vit për parandalimin e sëmundjes të dentisti.
- Nëpërmjet parandalimit (trajtimit) të me hershem i shmangeni më von të shpenzimeve me të larta.

Kushtoj vëmendje shëndetit të dhëmbëve tuaj – dhe familjes dhe miqëve tuaj!

REFUGIUM – arratisja dhe Shëndeti

Këto të dhëna janë pjesë e programit REFUGIUM – arratisja dhe shëndeti në Departamentin e Shkencave të Shëndetësive HAW Hamburg. Informacionet do të ju ndihmojnë për të mbajtur dhe refituar shëndetin tuaj, familjes dhe miqëve tuaj në Gjermani.

Mësoni me REFUGIUM mbi

- Kujdesi shëndetësor në Gjermani
- Shëndeti psikik në Gjermani
- Higjiena në Gjermani
- Shëndeti oral në Gjermani
- Lëvizja në Gjermani
- Ushqimi në Gjermani

Ju dhe shëndeti juaj janë të rëndësishme për ne!



**REFUGEES
WELCOME**

Der Druck wurde
unterstützt von der

buhck Stiftung

HAW Hamburg
Fakultät Life Sciences
Department Gesundheitswissenschaften
Prof. Dr. Christine Färber
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autor: Dr. Omar Aboelyazeid

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Falblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi, Russisch, Türkisch.



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences



REFUGIUM
Flucht und Gesundheit

**Arratisja dhe Shëndeti
shëndetit oral
Mundgesundheit**

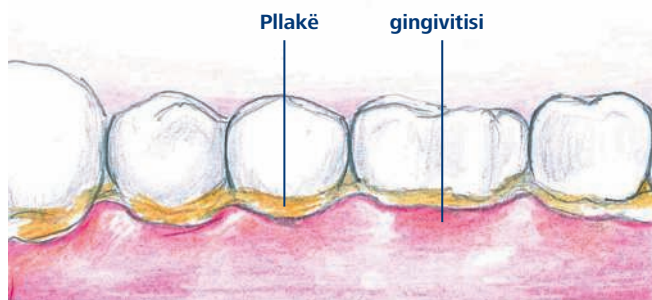
Mbroni veten para ...

Kariesi shkatërron dhëmbët, duke çuar në dhimbje të forta, infeksione të rënda dhe humbja të dhëmbëve.

Gingiviti çon në humbjen e dhëmbit, diabetit, sëmundjeve të zemrës, problemeve në shtatzëni (lindje e paraqohshme) dhe era e keqe.

Kariesi dhe gingivitis! Si ndodh kjo?

Pllakë (plaque) është shkaku kryesor i plagës në gojë. Ajo përbëhet nga mbeturinat e ushqimit dhe bakteret që mbledhen mbi dhëmbët dhe mishrat.

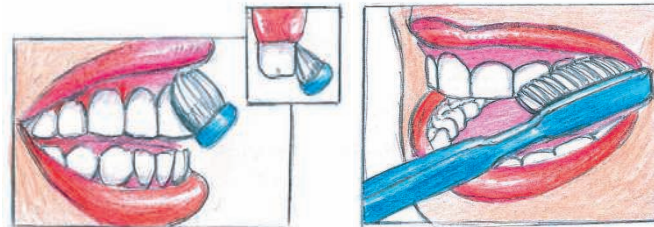
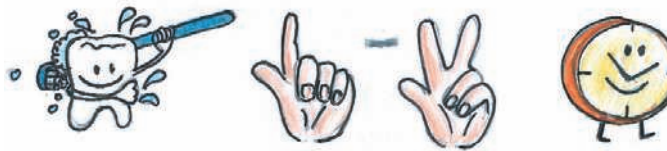


Qëndro i shëndetshëm!

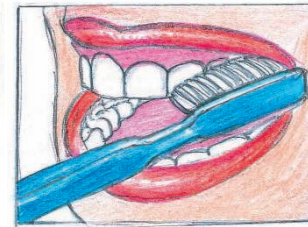
- pastroji dhëmbët tuaj
- kushtoj vëmendje mishit të dhëmbëve
- mer ushqim të shëndetshëm
- mos pi duhan

Larja e dhëmbëve në 5 hapa

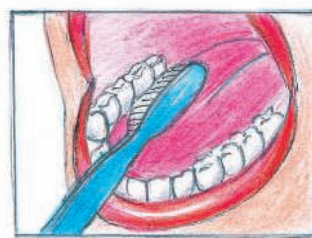
Dhëmbët duhet lar 2-3 herë në ditë për 2-3 minuta



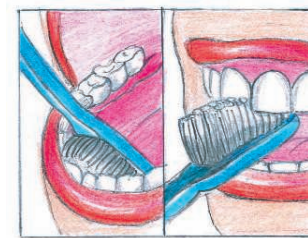
Vendose brushen e dhëmbëve në 45 grad te kendi i mishit të dhëmbëve dhe aplikoj buzë dhëmbëve.



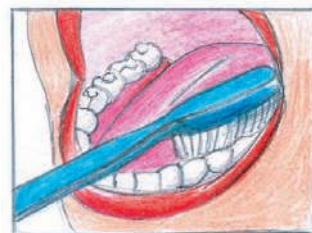
Butësisht sille brushen para dhe prapa dhëmbëve, sipërfaqjes së jashtme dhe rotull dhëmbëve.



brushen sille në anët e brendshme në 45° kënd para dhe.



vertikalisht rregullo brushen e dhëmbëve prapa prerës dhe lëvizë pjesën e përparme lart dhe poshtë.



Dhëmbët përtypese butësisht me një lëvizje perpare dhe mbrapa pastroji. Gjithashtu edhe gjuhën pastroje me të njejtën lëvizje.

Dhëmbet e shëndetshëm

- Përdorni pastë dhëmbësh me fluorid.
- Mos e ndro brushen e dhëmbëve – ajo i përket vetëm gojës tuaj!
- brushen e dhëmbëve zëvendësoni pas 3 muajsh.
- fëmijëve jipni me më pak flur: për 3 vjet pastë dhëmbësh në madhësi kokërr oriz, 3-6 vjet madhësi kokërr groshe.

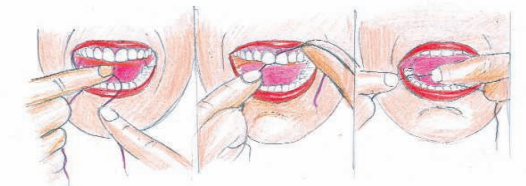


Mishi i dhëmbëve i sëmuar?

- brush dhëmbësh të butë
- masirate mishin e dhëmbëve butësisht me brushë – mos u frikësoni nëse keni gjakderdhje!
- Shpërlaje gojën me gargarë. Nga ana tjetër, në qoftë është nderur, 1 lugë çaji kripë në 1 gotë shpërlaje me ujë të ngrohtë, 3-5 herë në ditë për 5 ditë.

Shëndeti në gojë!

- **Pije:** uj, qumësht, çaj pa sheqer (1,5-3 litra në ditë). Pijeve të ëmbëla, të gazuara dhe lëng në mes të ngrënies shmanguni.
- **Ushqime:** të ndryshme ushqimore: perime, fruta, mish, bukë, drithëra, produktet e qumështit i forcojnë dhëmbët nga brenda. Ëmbëlsirave shmanguni, veçanërisht në mes të ngrënies.
- **Fije mendafashi për pastrim të dhëmbëve** 1x në ditë nër dhëmbët dhe mishrat!



- **Pirja** e duhanit shkakton inflamacion çamçakëz, njollë, fryma të keqe, humbjen e dhëmbit dhe kancer.