



Edhe pse i pastrojmë dhëmbët me brushë çdo ditë, mëngjes dhe mbrëmje dhe kujdesemi se çfarë ushqimi konsumojmë, prapë se prapë prishja e dhëmbëve duket se është pjesë e jetës sonë.

Kariesi(prishja e dhëmbëve) shkaktohet nga disa faktor ose shkaktarë :

Mos pastrimi adekuat i dhëmbëve - pas mbarimit të çdo ushqimi një pjesë e tij mbetet në dhëmbë ose hapësirat në mes dhëmbëve me çka në qoftë se nuk pastrohen ,mjafton që pas gjysmë ore ato të fillojnë të fermentohen duke krijuar tretësirë acidike dhe mjedis i përshtatshëm për zhvillimin e baktereve . Aciditeti i krijuar fillon ta dëmtoj pjesën e sipërme të dhëmbit me çka më vonë vjen deri te prishja e tij, gjegjësisht dëmtimi i smaltit. Prandaj duhet që mbas çdo ushqimi të pastrohen dhëmbët që të parandalojmë kariesin apo të përdoren çamçakëzë që të stimulojnë më tepër përshtym me çka bëhet edhe vetë pastrim i gojës.

Pijet energjetike -pijet energjetike si dhe ato që përmbajnë sasi të lartë të sheqerit janë shaktarë të dëmtimit të dhëmbëve si dhe shëndetit në përgjithësi. Përpos që përmbajnë kimikate që trupit i japin kalori energjetike nga ana tjetër ato në mënyrë indirekte dëmtojnë organet në trup duke prishur hemostazën apo kushtet e mjedisit të brendshëm.

Përdorimi i disa medikamenteve - shkakton kariesin e dhëmbëve duke sulmuar smaltin e dhëmbit si dhe sjell deri në ndryshimin e ngjyrës së dhëmbit. Prandaj para se të përdorni medikamente të reja sigurohuni duke lexuar për efektet anësore pa marrë parasysh llojin e medikamentit.

Konsumimi i tepruar i sheqernave - çdo ushqim me sasi të caktuar është i shëndetshëm për trupin e ne veçanti karbohidratet. Pas çdo ushqimi është mirë që të konsumohen edhe ushqime që përmbajnë sheqerna apo mbësira e asesi në kohën ndërmjet dy ushqimeve. Karbohidratet janë shkaktar kryesor i prishjes së dhëmbëve.

Dr.stom Flamur Havziu