



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 nëqoftëse 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 -pjet 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 mbetësira e asesi në kohën ndërmjet dy ushqimeve. Karbohidratet janë shkaktar kryesor i prishjes së dhëmbëve.

Dr.stom Flamur Havziu