

Zdravi zubi

10 savjeta za
„velike i male“



Zdravlje usta od samog početka:

- Nemojte da oblizujete (čistite) dudu i isprobavate hranu istom kašikom. Svoje vlastite **bakterije karijesa** mogli biste da prenesete djetetu.
- Bočicu iz koje dijete pije stalno punite vodom ili nezaslađenim čajem. Tako ćete izbjeći nastanak **karijesa uslijed dudanja** koji nastaje u ranom djetinjstvu.
- Posjetite zubara **2x godišnje**. Također je potrebno da provjeravate djetetove prve mliječne zube. Kontrolom se rano otkriva karijes, a time i održava zdravlje zubi.



Svakodnevna higijena usta:

- **Čistite zube 2x dnevno** po metodi ŽUV: Prvo temeljito perete površine zuba kojima žvačete, zatim vanjske i na kraju unutrašnje površine. Zubna pasta veličine graška biće dovoljna.
- Djeci perite zube svakodnevno **do 10. godine života**. Do tog vremena dijete još nema dovoljno razvijene sposobnosti da samostalno čisti sve zubne površine.
- Zamijenite četkicu za zube svaka **2-3 mjeseca**. Možete da je zamijenite i ranije, npr. nakon infektivnih bolesti, ili ako su vlakna na staroj istrošena.
- Svakodnevno koristite **zubni konac**. Na taj način uklonite zubne naslage i ostatke hrane između uskih razmaka zuba. Posavjetujte se sa zubarom o pravilnom korištenju zubnog konca.



Prehrana i svakodnevica:

- Priuštite svojim zubima **pauze**. Uglavnom su uzroci karijesa česti međuobroci i pića koji sadržavaju šećere.
- Nakon svakog konzumiranja hrane isperite usnu šupljinu **vodom**. Za zdravlje zubi također je dobro da nakon jela žvačete žvakaću gumu bez šećera.
- **Međuobrok** koji je zdrav i **koristan za zube** se sastoji od: hljeba od cjelovitih žitarica, nezaslađenih mliječnih proizvoda (npr. prirodni jogurt ili sir), svježeg voća, sirovog povrća i vode kao pića. Orašasti plodovi su na primjer, zdrava alternativa zašećerenim grickalicama.

