

Zdravi zubi

10 savjeta za
„velike i male“



Zdravlje usne šupljine od samog početka:

- Izbjegavajte oblizavanje (čišćenje) dude i kušanje hrane istom žlicom. Svoje vlastite **bakterije karijesa** mogli biste prenijeti na dijete.
- Bočicu iz koje pije dijete dosljedno punite vodom ili nezaslađenim čajem. Tako ćete izbjeći nastanak **karijesa uslijed dudanja** koji nastaje u ranom djetinjstvu.
- Posjetite zubara **2x godišnje**. Također je potrebno kontrolirati djetetove prve mliječne zube. Kontrolom se rano otkriva karijes, a time se i održava zdravlje zuba.



Svakodnevna higijena usta:

- **Čistite zube 2x dnevno** po metodi ŽUV: Prvo se temeljito peru površine zuba kojima se žvače, zatim vanjske i na kraju unutarnje površine zuba. Dostatna količina paste za zube je veličine graška.
- Djeci perite zube svakodnevno **do 10. godine života**. Do tog vremena djetetove sposobnosti da samostalno čisti sve zubne površine još nisu dostatno razvijene.
- Zamijenite četkicu za zube novom svaka **2 – 3 mjeseca**. Nakon infektivnih bolesti ili u slučaju istrošenih čekinja zamijenite je i prije.
- Svakodnevno koristite **zubni konac**. Na taj način uklonit ćete zubne naslage i ostatke hrane između uskih razmaka zuba. Posavjetujte se sa zubarom o pravilnoj uporabi zubnog konca.



Prehrana i svakodnevica:

- Priuštite svojim zubima **stanke**. Česti međuobroci i napitci koji sadrže šećer glavni su uzroci karijesa.
- Nakon svakog konzumiranja hrane isperite usnu šupljinu **vodom**. Zdravlju zuba također pomaže žvakanje žvakaće gume bez šećera nakon jela.
- Zdrava i **za zube dobra užina** sastoji se od: punozrnatog kruha, nezaslađenih mliječnih proizvoda (npr. prirodni jogurt ili sir), svježeg voća, sirovog povrća i vode kao pića. Orašasti plodovi, na primjer, zdrava su alternativa zašećerenim grickalicama.

