

ZDRAVI ZUBI

za Vaše dijete

Zdravi zubi?
Važno je uklanjanje zubnih naslaga
temeljitim pranjem zuba!

Zdravi mliječni zubi su vrlo važni

- ... za razvoj govora
- ... kako bi zauzeli mjesto dok ne niknu trajni zubi
- ... kako bi lijepo izgledali
- ... da se već iznikli trajni zubi ne zaraze karijesom



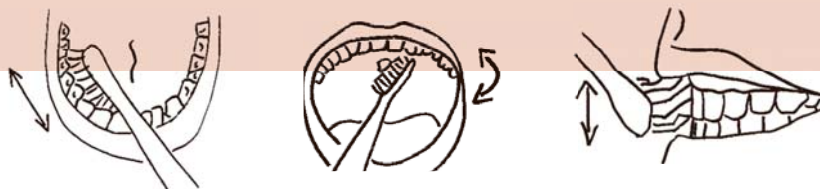
Kako nastaje karijes?

Šećer se kao nevidljiva naslaga sliježe na zube (dentalni plak) i pomoću bakterija u ustima pretvara se u kiselinu, koja nagrizava zubnu caklinu. Ponajprije su vidljive samo sitne crne mrlje, a kasnije male rupice. Kod većih rupa na zubu je zubni živac nezaštićen, što je uzrok zubobolji.

Najčešći uzrok nastanka karijesa je razgrađeni šećer i nedovoljno pranje zuba. Korištenjem zubne paste i soli sa fluorom, naseljene bakterije koje prouzrokuju karijes nisu više u stanju da se zadržavaju na površini zuba.

Ispravno pranje zuba

- ✓ 2x dnevno, a naročito prije spavanja
- ✓ Dovoljna je količina zubne paste veličine zrna graška
- ✓ Koristite zubnu pastu sa fluorom (obratite pažnju na dob koja je navedena na tubi)
- ✓ Obavezno pomozite Vašoj djeci kod pranja zuba i perite im zube naknadno, sve dok ne dođu u dob u kojoj mogu tečno čitati i pisati



Idite sa Vašim djetetom zubaru na vrijeme!

- ✓ Prvi put najkasnije između treće i četvrte godine života, a poslije toga 2 puta godišnje
- ✓ Posjeta zubaru je besplatna za osigurane osobe i suosiguranike!

Zdrava ishrana

Manje šećera -> manje karijesa



1 flaša napitka hladni čaj (500ml)
= od prilike 13 kockica šećera

Piće

Slatki napitci, kao što su hladni čaj ili gazirana pica sadrže veoma mnogo šećera. Kada Vaša djeca navedene napitke i sokove koriste za ublažavanje žeđi, tada su zubi u stalnom dodiru za šećerom i bakterije karijesa se brzo ramnožavaju.

Naše preporuke:

- ✓ Obična pitka voda je najbolja za ublažavanje žeđi
- ✓ Razrijedite voćne sokove vodom (sok od jabuke, narandže i sl.)
- ✓ Dajte Vašem djetetu samo u rijetkim slučajevevima slatke napitke, a ukoliko ih pije ponudite djetetu nakon toga da popije čašu vode
- ✓ Stalno cuclanje na flašicama/flašama je vrlo loše za zube



Najbolje za zube je voda!

Ukus je stvar navike i roditelji imaju veoma veliku ulogu kao uzor u pogledu navika ishrane i pića koja se konzumiraju.

Vrlo važno:

Nakon pranja zuba navečer pijte samo vodu i nemojte ništa više jesti!

...5 porcija voća & povrća!
...malo šećera
...malo masnoće
...malo soli
...malo mesa



1 voćni jogurt (150 g) = od prilike 8 kockica šećera

Ishrana

U proizvodima koji se koriste za doručak i međuobroke je često skriven šećer. Isplati se uporediti količinu šećera/100g kod pahuljica „Cornflakes, Crispies“ i sličnim proizvodima. Kolači, voćni jogurt, slatki namazi, dječji proizvodi „Kinderschnitte“ ili „Ketchup“ sadrže velike količine šećera.

Naše preporuke:

- ✓ Ponudite za doručak i za međuobrok Vašem djetetu sezonsko voće & povrće
- ✓ Ukoliko Vaše dijete rado jede voćni jogurt, tada ga izmješajte sa prirodnim jogurtom, kako biste umanjili udio šećera.



100 g gumenih medvjedića
= od prilike 16 kockica šećera

Slatkiši

Ljepljivi slatkiši, kao što su: bonboni, lizalice, čokolada i sl. su vrlo štetni za zube.

Naše preporuke:

- ✓ Ponudite Vašoj djeci zdravu alternativu, kao što su voće (jabuke, šumsko voće) ili od 3-4 godine starosti nesoljene orahe, bademe i sl. da bi se zasladili
- ✓ Ukoliko Vaše dijete često zahtjeva slatko recite svjesno „Ne“
- ✓ Nakon slatkiša dajte Vašem djetetu da popije čašu vode