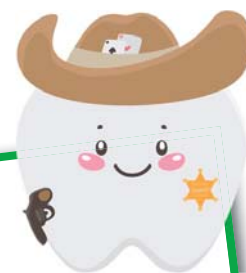


# Zdravi zubi, dobri zubi

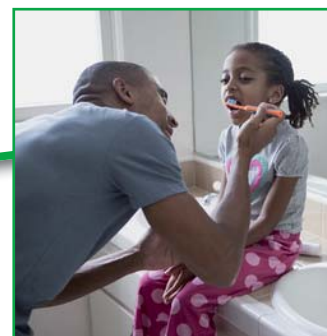
Velika „zubna“ abeceda za mališane



## Lijepi zubi

Nepravilna njega i pranje zube je najčešći uzrok karijesu. Na zubnim naslagama nalaze se mnogo nevidljivih bakterija, koje pretvaraju šećer iz ostataka hrane u kiselinu, koja onda nagriza zubnu caklinu. Na taj način dolazi do rupa na zubima i nastaje karijes. Zubi sa crnim rupicama od karijesa su veoma osjetljivi i dolazi do zubobolje. Na koji način to možeš izbjeći:

- ☺ Peri zube 2 x dnevno 2-3 minute, a obavezno ih operi prije spavanja!
- ☺ Dovoljna je količina paste za zube veličine zrna graška! Važno je da pasta koju koristiš sadrži fluor.
- ☺ Dozvoli da ti mama ili tata, nakon što ti opereš zube, ponovo temeljito operu zube.
- ☺ Ne moj navečer nakon pranja zuba ništa više jesti.
- ☺ Jako dobro možeš zube očistiti ukoliko koristiš električnu četkicu za zube.
- ☺ Ukoliko ideš 2x godišnje zubaru na pregled, on ti može pomoći da održiš zdrave zube.



## Proizvodi u kojima se šećer skriva:



1 flaša napitka „Eistee“ (500 ml)  
= od prilike 13 kockica šećera



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



1 dječja šačica (50 g) gumenih medvjedića  
= od prilike 8 kockica



1 porcija (20 g) „Ketchupa“  
= od prilike 2 kockice šećera

## Karijes-vragolana

Šećer je glavni uzrok za nastajanje karijesa i on je skriven u mnogim namirnicama i pićima.

- ☺ Umjesto napitaka za šećerom kao što su „Eistee“, limonada, Cola redovno pij što češće običnu pitku vodu....
- ☺ Nakon slatkiša popij čašu vode!
- ☺ Za međuobrok radije pojedi voće, mrkvu, krastavac, papriku ili razne orahe umjesto čokolade, kolača ili čipsa.
- ☺ Provjeri jednom koliko šećera jedeš za doručak ili za međuobrok. Možeš li pronaći gdje se sve skriva šećer?





# Mali zubni kviz

1. Kakvu zubnu pastu moraš koristiti?  
o zubnu pastu sa limunom

o zubnu pastu sa fluorom

o zubnu pastu sa šećerom

2. Koliko često moraš prati zube?  
o 1 x sedmično

o 2 x dnevno

o svaki sat

3. Šta koristiš za pranje zuba?  
o malenu četkicu za kosu

o malenu četkicu za VC

o četkicu za zube srednje veličine

4. Koliko ima mliječnih zuba?  
o 20

o 32

o 16

5. Koliko puta treba ići zubaru?  
o 1 x godišnje

o 2 x godišnje

o svake 3. godine

6. Šta se dešava kada žvačeš?  
o Zubi plešu u krug.

o Proizvodi se više pljuvačke.

o Klimaju se uši.

7. Čemu služi pljuvačka?  
o Prlja zube.

o Uklanja i ispire bakterije.

o Pere bakterije.

8. Kako se zovu zubi nakon mliječnih zuba?  
o mliječni zubi

o omladinski zubi

o trajni zubi

9. Šta je zdravo za zube?  
o žvakaća bez šećera

o čokolada

o voćni bonboni

Rješene: 1b, 2b, 3c, 4a, 5b, 6b, 7b, 8c, 9a



# Vicevi

Sjedi žena bojažljivo kod zubara.  
Zubar reče: „Ama, stisnite zube nije to tako strašno,  
a sad otvorite usta.“

Sjedi skelet kod zubara.  
Zubar reče: „Vaši zubi su u redu, ali me zabrinjavaju  
Vaše desni.“

Malo rasonode sa brojalicom:

Zehn Ziegen ziehen zehn Zentner Zement zum  
Zahnarzt zum Zementieren zerbrochener Zähne.

