

ЗДРАВИ ЗУБИ

за Ваше дете

Здрави зуби?

Важно је одстранивање талоба на зубима пажљивим чишћењем!

Здрави млечни зуби су важни

- ... за развој говора
- ... за одржавање места за друге зубе
- ... за лепши изглед
- ... да се трајни зуби не заразе са кариесом



Како настаје кариес?

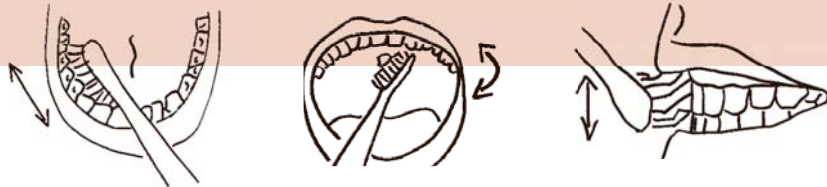
Шећер се наталожи у виду невидљивог талоба на зубима (плак). Бактерије се претварају у устима у киселину. Та киселина раствара зубну цаклину. Прво се само виде мале црне мрље, касније рупице.

Код већих рупа су живци незаштићени, због чега се јавља бол.

(Претворени) шећер и недовољно чишћене зуби су главни узроци кариеса. Кроз флуорисану пасту за зубе и флуорисану сол кариес-бактерије не могу се одржати на зубима.

Правилно прање зуби

- ✓ два пута дневно, поготово пре спавања
- ✓ Количина зубне пасте величине грашка је довољна
- ✓ Користите зубну пасту са флуоридом (погледајте на туби за коју доб детета важи)
- ✓ Чистите зубе ваше деце обавезно још једном после њих до старости у којој могу течно читати и писати



Идите са вашим дететом правовремено код зубара!

- ✓ Најкасније између 3 и 4 године први пут, после 2 пута годишње
- ✓ посјета зубара је за осигурана лица бесплатно

Здрава исхрана

мање шећера -> мање кариеса



1 боца леденог чаја (500 мл) = ~13 коцки шећера

Пиће

Безалкохолна пића као ледени чај или кола садржавају јако пуно шећера. Ако их Ваша деца пију кад су жедна, онда им зуби буду цело време изложени шећеру и кариесбактерије се лакше шире.

Наши савети:

- ✓ Обична вода је најбоља за жеђ
- ✓ Разблажите воћне сокове (јабука, наранџа, итд.) са водом
- ✓ Дајте свом детету само понекад шећерне напитке. Ако му ипак дозволите, онда дајте му после тога воду да попије.
- ✓ Стално цуцлање на флашицама/флашама је лоше за зубе



Вода је најбоља за зубе!

Окус је ствар навике и родитељи су велики примјер код стбарања навика за пиће и храну.

Врло важно:

После прања зуба увече треба још само пити воду и ништа више не јести!

...5 порција воћа и поврћа!
...мало шећера
...мало масти
...мало соли
...мало меса



1 воћни јогурт (150 гр.) = ~8 коцки шећера

Храна

Шећер је често сакривен у производима, који се једу за доручак и за ужину. Упоредњење садржаја шећера се код корнфлекса и сличних ствари исплати. Колачи, воћни јогурт, слатки намази са хлеб, дечије млечне шните или такође кечап садрже јако пуно шећера.

Наши савети:

- ✓ Угодите Вашој деци са сезонским воћем и поврћем за доручак и са ужину
- ✓ Ако Ваше дете једе радо воћни јогурт, онда га помјешајте са природним јогуртом, да смањите удео шећера



100 гр. гумених бомбона = ~16 коцки шећера

Слаткиши

Љепљиви слаткиши као бомбоне за жвакање, лизала, чоколаде итд. су јако штетни за зубе.

Наши савети:

- ✓ Понудите Вашој деци здраве алтернативе као воће (јабуке, бобичасто воће) или од 3-4 година такође непосољене орасе за грицкање
- ✓ Реците свесно "не" ако Ваше дете често тражи слаткише
- ✓ После грицкања треба пити воду