

# Здрави зуби, добри зуби

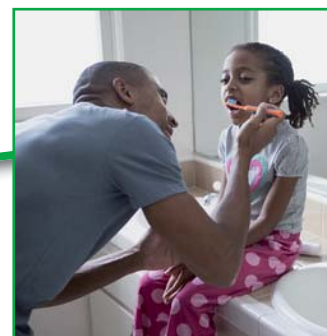
Велика зубна абецеда за мале професионалце



## Лепи зуби

Неправилно прање зуба је главни узрок за стварање каријеса. На зубним наслагама се задржава много невидљивих бактерија, које шећер из заостале хране у устима претварају у киселину. Та киселина ствара рупе на зубној цаклини. Тако настаје каријес. Зуби са црним каријес-рупицама постају осетљиви и боле. Како то можеш спречити:

- ☺ 2 пута дневно прати зубе 2 до 3 минута. Обавезно пре спавања!
- ☺ Довољна је количина пасте за зубе величине зрна грашка! Важно је да паста коју кристиш садржава флуорид.
- ☺ Након што ти опереш зубе, дозволи да ти мама или тата поново темељно оперу зубе.
- ☺ После вечерњег прања зуба пиј само воду, али не једи ништа.
- ☺ Са електронском четкицом за зубе се зуби могу поготово добро очистити.
- ☺ Ако 2 пута годишње идеш зубару на преглед, он ће ти помоћи да ти зуби остану здрави.



## Тајна и сакривена места за шећер:



1 флаша леденог чаја (500мл)  
= 13 коцки шећера



1 воћни јогурт (150гр) = 8 коцки шећера



1 дечија рука (50гр) гумених бомбона  
= 8 коцки шећера



1 порција кечапа (20гр) = 2 коцке шећера

## Против каријес-враголана:

Шећер је главни узрок за стварање каријеса и сакривен је у многим јелима и напитаима.

- ☺ Пити воду што је могуће више уместо слатких напитака као што су ледени чај, лимунада, кола, ...
- ☺ После слаткиша пити воду!
- ☺ За ужину једи воће, мркву, краставац, паприку или орахе уместо чоколаде, колача или чипса.
- ☺ Контролиши једном, колико шећера једеш за доручак или за оброк. Можеш ли пронаћи сакривени шећер?





## Зубни квиз

1. Коју зубну пасту треба користити?  
 Зубну пасту са лимуном  
 Зубну пасту са флуоридом  
 Зубну пасту са шећером
2. Колико редовно треба прати зубе?  
 1 пут седмично  
 2 пута дневно  
 сваки сат
3. Шта се користи за прање зуба?  
 Једна јако мала четка за косу  
 Једна мала четка за вц-шољу  
 Једна четка за зубе средње величине
4. Колико млечних зуба имамо?  
 20  
 32  
 16
5. Колико пута треба отићи код зубара на преглед?  
 1 пут годишње  
 2 пута годишње  
 сваке 3 године
6. Шта се дешава кроз жвакање?  
 Зуби плешу у круг  
 Ствара се више пљувачке у устима  
 Уши се климају
7. Шта ради пљувачка?  
 Прља зубе  
 Испира бактерије  
 Опере и очисти бактерије
8. Како се зову зуби (зубало?) после мењања зуба?  
 Млечни зуби  
 Млади зуби  
 Трајни зуби
9. Шта је здраво за зубе?  
 Безшећерна жвака  
 чоколада  
 воћни бонбон

Државни центар за здравствено осигурање Републике Србије



## Вицеви

Једна жена седи са страхом код зубара.  
 Каже зубар: „Ма стисните зубе, није то ништа страшно. А сад отворите уста.“

Долази један скелет код зубара.  
 Каже зубар: „Ваши зуби су добри, али брине ме ваше зубно месо.“

Мало разоноде са бројалицом:

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

