

Bosniska

Nekoliko savjeta za njegu zuba djece



Dječji zubi

Zubi male djece se lakše kvare nego zubi odraslih. Mnogo šećera u ishrani, latkiši i često jedenje u toku dana povećavaju rizik da dijete dobije zubni karijes.

Hrana i piće

Naviknite dijete na redovne obroke—tri glavna obroka i dva međuobroka. Ne dajte djetetu da svaki čas pomalo jede—zubima je poslije pića ili jela potreban «odmor» od par sati.

Naviknite također svoje dijete da žđ gasi vodom. Sokove i osvježavajuće napitke čuvajte za svečanije prilike—ne za svaki dan!

Ako djetetu u toku noći dajete slatke napitke, sok, ili mlijeko, povećava se rizik da se zubi djeteta oštete, jer slatka tečnost se dugo zadržava u ustima.

Keks, suho grožđe, razne grickalice i tegljivi slatkiši zastaju između zuba i tu dugo ostaju—nemojte to djetetu nuditi svakoga dana.

Često, utješno dojenje djece koja su dobila zube, naročito noćno, povećava rizik da dijete dobije zubni karijes.



Pranje zuba

Navikavajte dijete na pranje zuba čim se pojave prvi zubići. Dijete ne umije samo oprati zube dovoljno dobro prije nego u uzrastu od 8 do 12 godina. Pmognite djetetu prati zube ujutro i uveče.

Operite četkicom grizne površine na kutnjacima zubi su neravnii i treba ih dobro očistiti. Hitrim potezima

četkicom operite zube duž ivice desni, tu se stvaraju naslage.

Koristite malu mekanu četkicu dobre četkice ćete naći u apotekama i prodavnica živ–otnih namirница.

Naučite dijete da spava s čistim zubima!

Fluor jača zube

Fluor jača zubnu gleđ (ocaklinu). Počnite prati kad dijete ima oko godinu dana, a uzimajte malu količinu zubne paste s fluorom. Počnite sa pranjem zuba Vašeg djeteta već od izbijanja prvog zuba

Dopunski fluor u vidu tableta ili gume za žvakanje može ordinirati ljekar ako je to djetetu potrebno.

Imate li svoj bunar? Vodu treba analizirati ako je koristite za dječju kašicu ili je dajete za piće maloj djeci. Općina će vam pomoći.

Kada niču mlječni zubi?

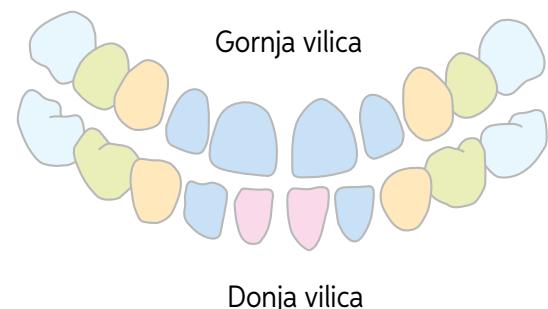
6-8 mjeseci

8-12 mjeseci

14-16 mjeseci

17-19 mjeseci

23-30 mjeseci



Zašto se zubi kvar?

Ako ne peremo zube svaki dan, na zubima nastaje debeli sloj bakterija. Bakterije stvaraju kiselinu koja napada zube. Naročito mnogo bakterija u ustima imaju oni koji često jedu ili piiju nešto slatko. Kiselina nagriza zubnu gleđ pa nastanu rupe.

Bakterije inficiraju i desni koji uslijed toga nateknu i krvare kad četkicom peremo zube.

U slučaju nezgode

Nije rijekost da djeca padnu i ozlijede svoje zube. Obratite se zubnoj ambulanti u slučaju krvarenja, ako je neki zub raskliman, iskrivljen, utisnut u vilicu ili ispaо iz usta. Ukoliko niste sigurni da li je došlo do ozljede zuba, trebate se, za svaki slučaj, obratiti zubaru!

Nikad ne vraćajte na mjesto ispali mlječnjak!

Ukoliko imate i drugih pitanja o zubima Vašeg djeteta, izvolite nazvati Folktandvården Skåne [Opća zubna zaštita]!

Kod nas možete, u slučaju potrebe, dobiti savjete i informacije o zdravlju usne šupljine i zuba, kako Vašem tako i Vašeg djeteta. Mi se brinemo za Vaše zube bez obzira na godine života.

Više o nama naći ćete na:
www.folktandvardenskane.se

