



FOLK  
TAND  
VÅRDEN  
SKÅNE

Srpski

Zubarska zaštita (Folktandvården) Skåne

# Saveti za negu zuba



# Zubna zaštita u Švedskoj

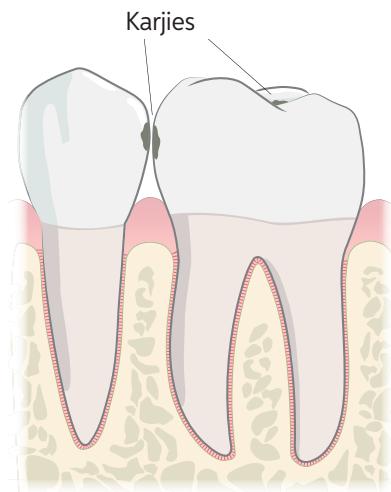
U Švedskoj imaju sva deca između 0 i 23 godina pravo na besplatnu zubnu zaštitu. Odrasli plaćaju zubnu zaštitu po posebnoj taksi. Podaci o zubarima i zubnim higijeničarima nalaze se na našem sajtu.

## Karijes

Razlog za rupe u zubima, **karijes**, su bakterije i šećer. Bakterije koje se uvek nalaze u ustima lako se skupljaju na zubima. Takva prevlaka na površini zuba zove se plak. Svakog puta kad te bakterije dođu u kontakt sa šećerom stvara se kiselina koja razjeda zube. Ako su zubi često izloženi toj kiselini u zubima stvaraju se rupe.

Šećer nalazi se u većini svih jela koje jedemo; to znači u običnim jelima, a posebno mnogo ga ima u slatkim pićima, kolačima i slatkišima. Zato je od velikog značaja da ne jedemo prečesto, a to znači najviše pet puta dnevno i da si operemo zube svakog jutra i svake večeri.

Ako pijete slatka pića ili ako jedete kolače i slatkiše to uradite za vreme redovnih obroka. Ako ste žedni između obroka, pijte vodu. Ako si zaželite nešto slatko, izaberite gumu za žvakanje ili bombone bez šećera.



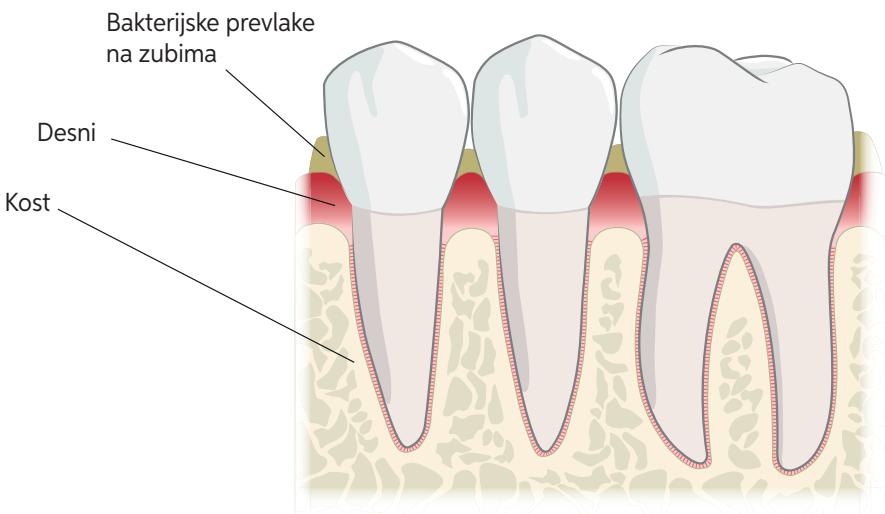
## Fluor

Fluor je materija koja štiti zube. To smanjuje rizik da dobite karijes. Zbog toga uvek upotrebljavajte zubnu kremu sa fluorom. Fluor se može koristiti i na druge načine ako su zubar ili zubni higijeničar tako preporučili.

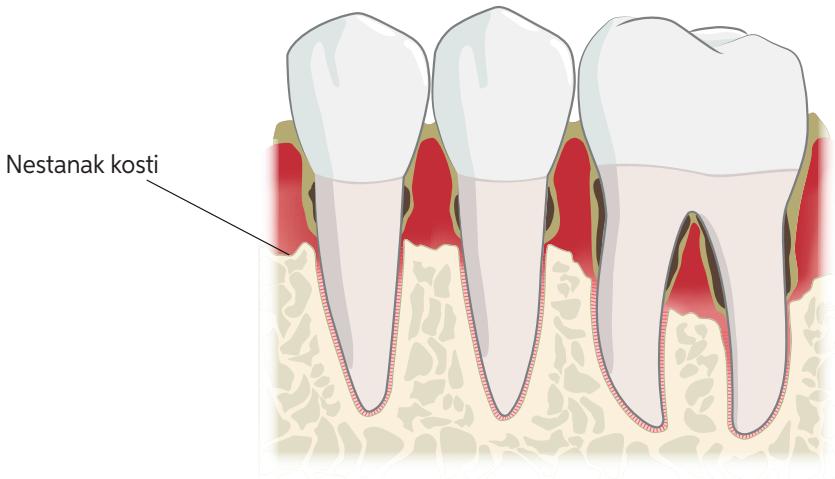
## Ispadanje zuba

Bakterije su i razlog za **ispadanje zuba**; to se najuobičajenije javlja kod odraslih. Kod ispadanja zuba osoba nema bolova ali je krvarenje kod pranja zuba tipična opomena.

Na mestu gde se desni spajaju sa zubima nalazi se t.z. džep. Bakterije mogu lako ući u njega i u tom slučaju osoba ne može sama očistiti zube. Desni bit će u tom slučaju crvene i natečene, a kod pranja zuba lako krvare.



Bakterije u desnima pretvore se prvo u kalcijum i na taj način, posle nekoliko vremena, stvara se zubni kamen. Zubni kamen utiče na kost oko zuba i kost se može povrediti. Zubari ili zubni higijeničar mogu zubni kamen ukloniti i tako usporiti ili čak zaustaviti ispadanje zuba.



Da bi ste izbegli karijes i ispadanje zuba, pratite sledeće preporuke:

- **Pažljivo perite zube svakog jutra i svake večeri, upotrebljavajte zubnu kremu sa fluorom.**
- **Ne jedite tako često. Neka se zubi između obroka „odmaraju“.**
- **Redovito idite na kontrolu kod ustanova za zubnu zaštitu.**