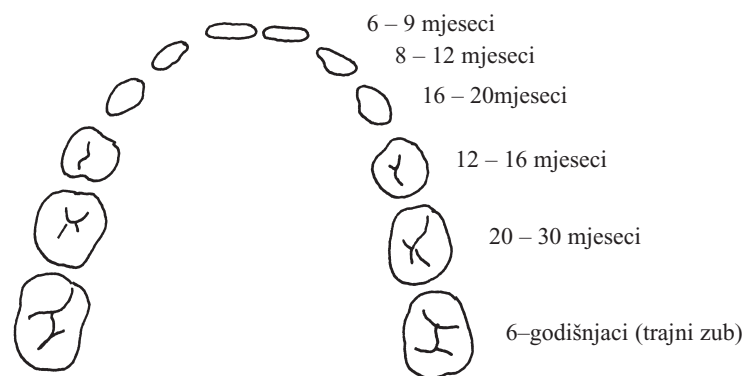


## Kad izrastaju mliječni zubi, a kad zubi šestogodišnjaka?



# Nekoliko savjeta za njegu zuba djece

### Zašto se zubi kvare?

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 piju 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

Često se događa da djeca padnu i ozlijede svoje zube. Obratite se zubnoj ambulanti ako je krvarenje veliko, ili ako je neki zub rasklaman, utisnut u vilicu ili ispao iz usta.

### Nikad ne vraćajte na mjesto ispali mliječnjak!

Ako nešto želite pitati o zubima djece, obratite se telefonom na Folk tandvården.



## Dječji zubi

Zubi male djece se lakše kvare nego zubi odraslih. Mnogo šećera u ishrani, slatkiši 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 **žeđ 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. Pomognite djetetu prati zube ujutro i uveče.

Operite četkicom grizne površine na kutnjacima zubi su neravni 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 prodavnicama životnih namirnica.

**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, ne veću nego što je nokat na malom prstu djeteta.

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.

