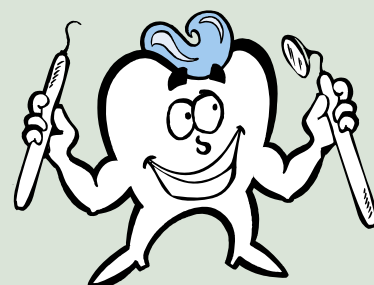




Zubna preventiva dece

O dečjim zubima treba početi voditi brigu što pre, ali svakako pre nego što beba dobije prvi zub. Vi kao roditelj nosite najveću odgovornost za negu zuba vaše dece. Poželjno je da se prva poseta zubaru zakaže između drugog i trećeg rođendana deteta. Redovne posete zubaru, dobra nega zubi i usta, kao i zdrava ishrana doprinose lepom i zdravom osmehu dece koji će ih pratiti čitav život.



Izbijanje zubi i ispadanje mlečnih zubi

Deca dobijaju zube obično između šestog i osmog meseca života. Novi zubi nastavljaju da izbijaju sve dok dete ne dobije svih dvadeset mlečnih zubi kada je otprilike staro dve i po godine. Izbijanje zubi prati ponekad bol ili svrab u desnim, a dete uz to i slini više nego obično. Izbijanje zubi nikada ne prouzročava visoku i dugotrajnu temperaturu.

Mlečni zubi su vrlo važni pri žvakanju hrane, koje podstiče jačanje kostiju i mišića. Osim toga, razvoj donjeg dela lica ovisi u određenoj meri o korišćenju vilice. Mlečni zubi prave mesto za stalbe zube. Takođe je važno da su mlečni zubi celi da bi deca mogla pravilno da izgovaraju glasove, s, f, v, p i ð.

Mlečni zubi ispadaju i stalni izrastaju u periodu od šeste do dvanaeste godine života. Prvi stalni zubi izrastaju oko šestog rođendana. To su takozvani "šestogodišnji" kutnjaci koji izrastaju iza mlečnih kutnjaka. Prednji stalni zubi (jedinice i dvojke), očnjaci (trojke) i prednji kutnjaci (četvorke i petice) izlaze umesto mlečnih. Na kraju tog perioda izrastaju "dvanaestogodišnji" kutnjaci (sedmice), koji se nalaze iza "šestogodišnjih" kutnjaka (šestica).



Kontrola

Poželjno je dovesti dete na zubarski pregled pre nego što ono dobije sve zube, odnosno između druge i treće godine. Prilikom prve posete zubaru se dete upoznaje sa ordinacijom, zubar sa detetom gleda zube i broji ih, a roditeljima se daju informacije o održavanju zuba, pravilnoj ishrani i korišćenju fluora. Redovna godišnja kontrola zubi je vrlo važna za zubnu zaštitu dece.

Povrede zubi

Povrede zubi su česte, pogotivo kod dece koja čine svoje "prve korake" u život. Iz rana dolazi do krvarenja u sluznicu usta, ali takve rane brzo zarastaju i ne ostavljaju tragove. Najčešće vrste povreda su okrnuti prednji zubi u gornjoj vilici. Takođe često dolazi do oštećenja cakline ili lomljenja čitavih zubi.

Ukoliko dođe do povrede zubi ili zubne šupljine, važno je obratiti se zubaru i kontrolisati promene određeno vreme nakon povrede.

Dođite sa detetom u prvu posetu zubaru između drugog i trećeg rođendana.

Održavanje higijene zuba

Pranje zubi dvaput na dan sa malom količinom fluor paste za zube jačine od 0.1%F je neophodno od izbijanja prvog zuba kod dece. Pre nego što detetu izbjije prvi zub potrebno je čistiti i lagano masirati desni i jezik sa vlažnom gazom. Imajte na umu da količina fluora u dečjim pastama za zube nije uvek ista, a osim toga su oznake na njima često nejasne. Dobro je znati da 0.1%F- ili 1mgF-/ml je jednako 1000ppm. Deca mlađa od deset godina ne mogu sama voditi računa o higijeni zuba, a čak i u tom uzrastu je kontrola roditelja neophodna.

Da bi se umanjio rizik od kvarenja zubi potrebno je prati zube dvaput na dan sa fluor pastom za zube, nakon doručka i pre spavanja. Za pranje zube male dece, od izbijanja prvih zubi do druge godine života, dovoljna količina paste za zube je kao četvrtina nokta na malom prstu deteta. Kada dete dobije svih dvadeset mlečnih zubi do šeste godine života treba uvek koristiti količinu koja odgovara četvrtini nokta na malom prstu deteta. Ispiranje usta nakon pranja zubi se ne preporučuje, dovoljno je da dete ispljune ostatak paste. Time se produžava delovanje paste za zube.



Hladna voda je najbolje osvežavajuće piće

Preporučavamo da najmanjoj deci perete zube tako da ih postavite u poluležeći položaj vama u krilu. Malo starija deca mogu da vam sede u krilu kao u "fotelji". Vi sednite sa prekrštenim nogama, a dete onda sedne na njih. Dete vam je okrenuto leđima, a glavu odmara na vašoj butini. Usne i obraze deteta držite sa prstima jedne ruke, dok mu drugom rukom perete zube.

Preporučujemo da koristite manju četkicu za zube sa gustom, tankom i mekanom dlakom ali drška mora biti takva da ju odrasla ruka može dobro držati.

Konac za čišćenje zuba treba koristiti i kod dece i kod odraslih, jer on dopire do onih površina do kojih četkica za zube ne dopire. Konac za čišćenje zuba treba početi koristiti kada su zubi tako veliki da počnu da se dodiruju.



Ishrana

Majčino mleko je najbolja ishrana za novorođenče jer se u njemu nalaze svi sastojci potrebni za razvoj deteta prvih šest meseci života. Preporučljivo je u ishranu uključiti majčino mleko i, ukoliko je potrebno, zamenu za mleko tokom cele prve godine života. Kada detetu počnu da izbijaju zubi poželjno je ukinuti davanje mleka noću i zameniti sa vodom, ukoliko je dete žedno preko noći. Nemojte davati detetu voćni sok na flašicu sa cuclom i NIKAD ne dajte detetu sok tokom noći.

Svi ljudi trebaju raznoliku hranu jer je zdrava ishrana osnova za održavanje zdravlja zubi. Navikavajte decu od početka da jedu hranjive obroke u određeno vreme dana, a između obroka im dajte samo zdravu užinu ukoliko je potrebna. Izbegavajte davanje slatkiša između obroka i nudite deci gazirane napitke ili sokove samo prilikom određenih obroka. Imajte na umu da je hladna obična voda najbolje osvežavajuće piće.

Bakterije u usnoj šupljini se lepe na površinu zubi i stvaraju takozvane zubne bakterije koje menjaju šećer iz hrane u mlečnu kiselinu. Kiselina napada zubnu caklinu i načinje ju otprilike pola sata nakon što je osoba pojela šećer. Slina, koja inače ima važnu



ulogu u obrani organizma protiv kvarenja zubi obično neutralizuje tu kiselinu za tih pola sata, tako da zubi ponovo dobiju iz nje potrebne minerale koji stvaraju prirodnu zaštitu. Ukoliko su obroci u redovnim intervalima obrambeni mehanizam tela bolje uspeva da se bori protiv kiselina i time se održava zdravlje zuba. Stalno grickanje i jedenje između obroka može uništiti obrambeni mehanizam. Dobro je završiti obrok sa komadom sira ili žvakaćom gumom bez šećera jer se time pojačava rad žlezda koja proizvode slinu i razbijanje kiseline se odvija u kraćem vremenu. Ukoliko se higijena usta zapusti, na zubima se nataloži kamenac koji sprečava da slina dodje do zubne površine i obrambeni mehanizam ne funkcioniše.



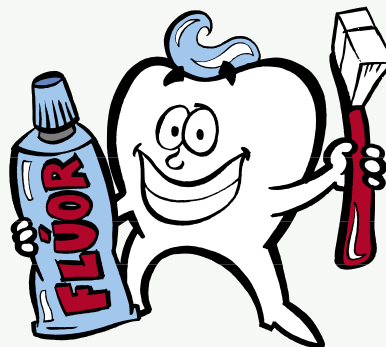
Hladna obična voda je najbolje osvežavajuće piće

Fluor

Mala ali stalna količina fluora u usnoj šupljini je potrebna za održavanje zdravlja zubi. Fluor pomaže u procesu stalnog obnavljanja zaštite površine zubi, a uz to i ometa dejstvovanje bakterija koje izazivaju karijes. Fluor deluje lokalno na površinu zuba i štiti zube bez obzira na starost osobe.

Pranje zubi dvaput na dan sa fluor pastom za zube jačine od 0,1%F- održava potrebni minimum fluora u usnoj šupljini koji je vrlo važan za zaštitu zuba od karijesa. Imajte na umu da deca mladja od šest godina progutaju dobar deo paste za zube, tako da nije dobro da oni sami stavljaju pastu na četkicu. Držite pastu za zube tamo gde deca ne mogu da dohvate.

Iako se više ne preporučava korišćenje fluor tableta, neka deca koja imaju lošije zube trebaju veću količinu fluora od one koju dobijaju korišćenjem fluor paste za zube dvaput na dan. Zubari daju upute o dodatnom uzimanju fluora i važno je pratiti njihova uputstva.



Dovoljna količina fluor paste za zube do šeste godine života

Dovoljna količina fluor paste za zube do druge godine života

Dovoljna količina fluor paste za zube

Fluor je svima potreban

Cuclanje

Novorođenčad imaju urođenu potrebu za cuclanjem i zbog toga ih je bolje navići na cuclu nego da oni sami počnu da sisaju prste. Nemojte nikada umočiti cuclu u nešto slatko. Med može izazvati stomadne i crevne infekcije, a osim toga ništa ne uništava osetljive zube deteta tako brzo kao slatke tvari.

Deca imaju različitu potrebu za cuclanjem. Dugo korišćenje cucele ili sisanje prstiju mogu izazvati pomeranje zuba, tako da se deci iskrivi ugriz na mestu gde rastu kutnjaci. To se ispoljava tako da je

Deca se moraju odvići od cucele pre trećeg rođendana

gornja vilica uža od donje, a ponekad se pojavi i rascep između prednjih zuba, dok su kutnjaci stisnuti. Obično te promene nestanu same od sebe ukoliko deca prestaju da koriste cuclu ili sisanje prstiju pre treće godine života. Često se deca teško odvikavaju od cucele ili sisanja prstiju i važno je obratiti se zubaru ukoliko to postane problem.



Čisti zubi – zdravi zubi