

Ishrana Munnhirða



LYDHEILSUSTOD
- 1988 -

Zubna preventiva
dece

Tannvernd barna



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 načinja 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

Tannhreinsum, tvisvar á dag, með hæfilegu magni flúortannkremis að styrkleika 0.1% F- er nauðsynleg frá því fyrsta tönnin kemur í ljós en áður er æskilegt að hreinsa og nudda góm og tungu barns með rökum klút. Hafið hugfast að flúorstyrkur í barnatannkremi er mismikill og stundum óskýrar í auk þess sem merkingar geta verið óskýrar en 0.1% F- eða 1mg F-/ml jafngildir 1000ppm. Börn geta ekki annast tannhirðuna sjálf fyrr en um tíu til tólf ára aldur og þá undir eftirliti foreldra.

Til að minnka líkur á tannskemmdum er nauðsynlegt að bursta tennurnar með flúortannkremi tvisvar sinnum á dag, eftir morgunverð og áður en farið er í háttinn. Við tannburstun barns, sem er að taka sínar fyrstu tennur og til tveggja ára aldurs, ætti að nota það magn flúortannkremis sem samsvarar fjórðungi stærðar naglar litla fingurs barnsins. Þegar allar barnatennurnar tuttugu eru komnar upp og til sex ára aldurs ætti að nota það magn flúortannkremis, sem samsvarar stærð naglar litla fingurs barns. Ekki er mælt með því að skola munn eftir tannburstun, það nægir að skyrpa. Þannig er flúorinn í tannkreminu talinn virka lengur til varnar tannskemmdum.



Mælt er með því að hafa yngstu börnin vel skorðuð í útafliggjandi stöðu við framkvæmd tannhreinsum. Eldri börnum má bjóða sæti í þar til gerðum „foreldrastól“. Foreldri situr þá með krosslagðar fætur sem barnið sest á. Barnið snýr baki að foreldri og hvílir höfuðið á læri foreldris. Vörum og kinnum má halda frá með fingrum annarrar handar um leið og burstað er með hinni hendinni.

Mælt er með notkun tannbursta með þéttum, finum og mjúkum hárum á nettum haus, en skaftið þarf að fara vel í fullorðinshendi.

Tannþráð þarf að nota jafnt á barna- og fullorðinshendi en með honum hreinsum við þá tannfleti sem burstinn nær ekki til. Tímabært er að hefja notkun tannþráðar þegar snertifletir tannanna mætast.



„Foreldrastól“