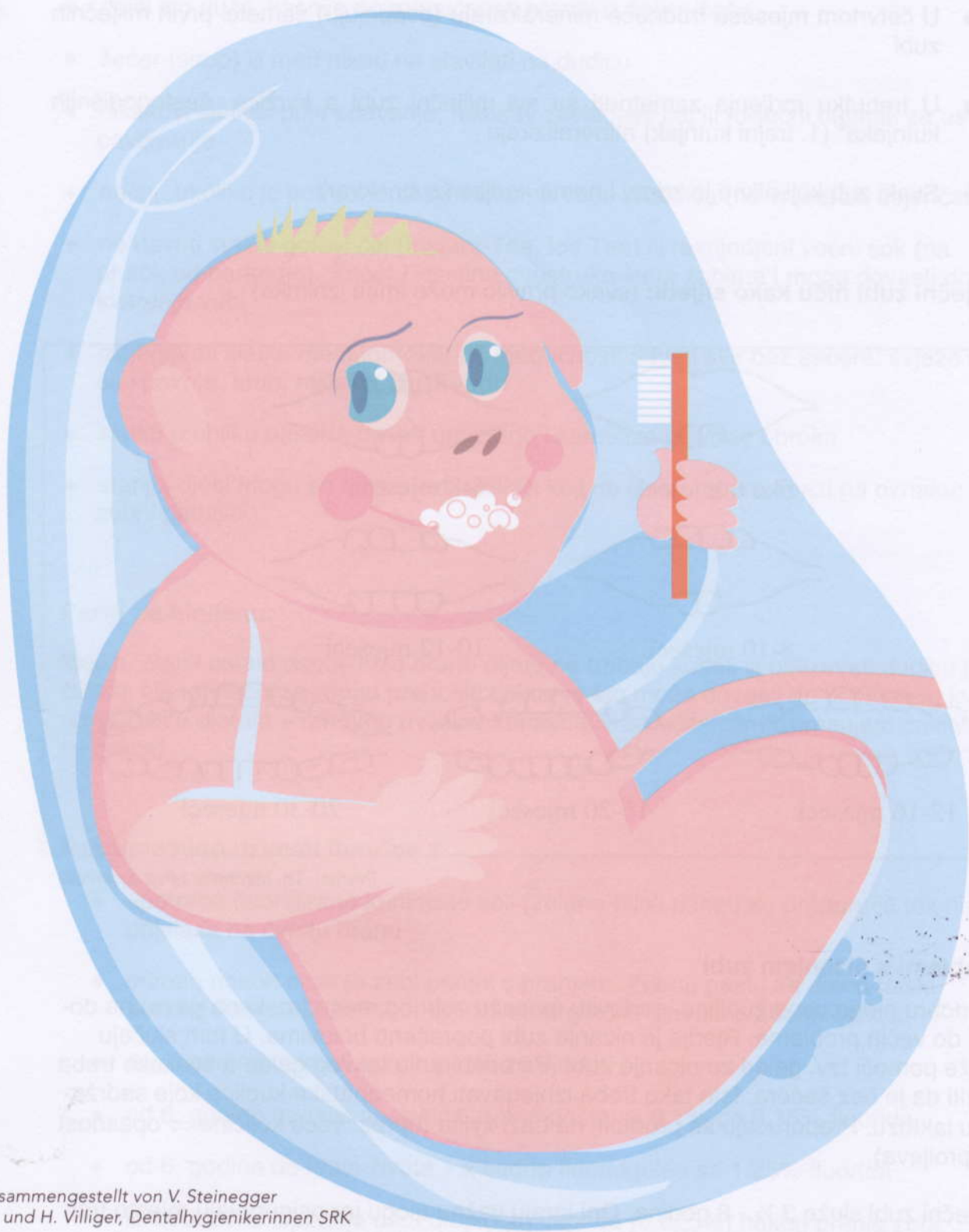


Zdravi zubi

...poklon za cijeli život



zusammengestellt von V. Steinegger
und H. Villiger, Dentalhygienikerinnen SRK

aus der elmex-forschung

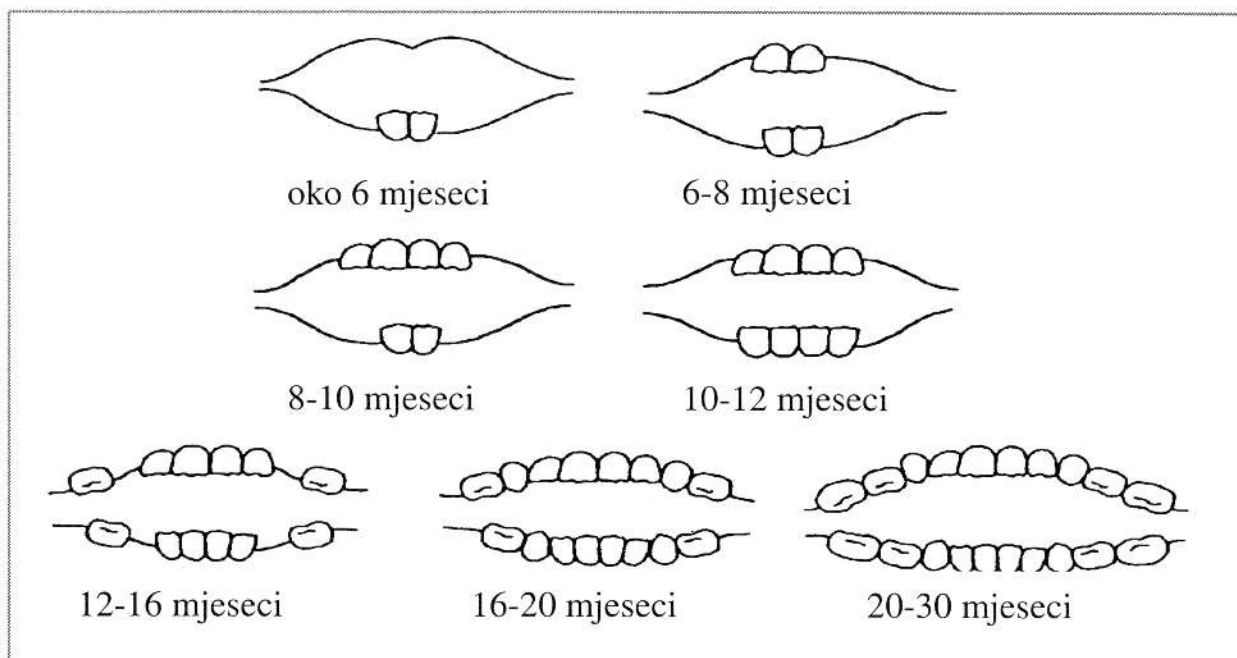


Vaše dijete i zdravi zubi

Kako se razvijaju zubi ?

- ◆ U četvrtom mjesecu trudnoće mineraliziraju (ovapnjuju) zametci prvih mliječnih zubi
- ◆ U trenutku rođenja zametnuti su svi mliječni zubi a kvržice „šestogodišnjih kutnjaka“ (1. trajni kutnjak) mineraliziraju
- ◆ Svaki zub koji nikne je zdrav i nema karijes (zubni kvar)

Mliječni zubi niču kako slijedi: (svako pravilo može imati iznimke)



Prema: Th. Marthaler / Pro Juventute



Problemi s nicanjem zubi

Uz dobru njegu usne šupljine i redovitu masažu zubnog mesa (mekana gaza) ne dolazi do većih problema. Rjeđe je nicanje zubi popraćeno bolovima. U tom slučaju može pomoći tzv. gelée za nicanje zubi. Pri odabiranju takvog gelée-a svakako treba paziti da je bez šećera. Isto tako treba izbjegavati homeopatske kuglice koje sadržavaju laktozu. Preporučaju se produkti na bazi xylita (oprez: veće količine ⇒ opasnost od proljeva).

Mliječni zubi služe 3 ½ - 8 godina. Oni igraju važnu ulogu jer osiguravaju mjesto trajnim zubima zbog čega moraju ostati zdravi tj. bez karijesa.

Kakova prehrana se preporučuje ?



Najveći neprijatelj i mliječnih i trajnih zubi je šećer – stoga ograničiti učestalost obroka sa šećerom !

- 
- ◆ dojiti što duže, kasnije po mogućnosti hraniti iz šalice/čaše
 - ◆ šećer (sirup) ili med nikad ne stavljati na dudicu
 - ◆ nikakovi slatkiši prije spavanja, nikakav zasladjeni čaj ili mliječni napitak za uspavlivanje
 - ◆ noću, ukoliko je potrebno, stavljati samo vodu u bočicu (ne vrijedi za dojenčad)
 - ◆ ne davati stalno gotovi čaj (Instant-Tee, Ice Tea) ili razrijeđeni voćni sok (na pr.sok od narandje). Šećer i kiselina dvostruko štete zubima i mogu dovesti do kvarenja zubi
 - ◆ izbjegavati slatke međuobroke, po mogućnosti davati sve bez šećera: svježe voće i povrće, kruh, mlijeko, čaj ili vodu
 - ◆ slatko u obliku deserta davati umjereno i samo iza glavnog obroka
 - ◆ starijoj djeci mogu se davati evt. slatkiši koji ne štete zubima (pazi na oznaku: zubni patuljak)
- 

Paziti na higijenu:

Majka, otac i ostale osobe koje hrane dijete ne trebaju kušati ili oblizavati dudicu ili žličicu. Na taj način se mogu prenositi bakterije što može dovesti do pojačanog kvarenja zubi u djeteta – naravno uvijek u kombinaciji sa učestalim uzimanjem zasladjene hrane!

Kako pravilno uzimati fluoride ?

- 
- ◆ upotreba fluoridirane kuhinjske soli (zeleno-bijeli paket) se preporuča tek nakon prijelaza na čvrstu hranu
 - ◆ odmah nakon nicanja zubi početi s pranjem. Zubnu pastu za djecu (niski sadržaj fluorida 0.025%) u količini zrna graška staviti na zubnu četkicu
 - ◆ do 6. godine uzimati zubnu pastu za djecu
 - ◆ od 6. godine nadalje normalna zubna pasta sa 0,1% do 0,15% fluorida
 - ◆ od 6. godine do kraja života 1 x tjedno fluoridgelée sa 1.25% fluorida
 - ◆ ili 1x dnevno ispiranje usta otopinom fluorida (0.025%) nakon pranja zubi
 - ◆ tablete s fluoridom uzimati samo prema uputi stručnjaka. Po mogućnosti rastopiti u ustima (lokalno djelovanje je važnije od općeg)
- 

Kako pravilno negovati usnu šupljinu i mliječne zube ?

- ◆ sluznicu usta od početka pažljivo brisati mekanom gazom – ne primjenjivati silu
- ◆ kao „igračku“ dati kolut za grickanje ili mekanu zubnu četkicu
- ◆ dopustiti djetetu da se samo okuša sa zubnom četkicom
- ◆ prati zube nakon svakog glavnog obroka i nakon svakog slatkog medjuobroka
- ◆ sa ljubavlju pomagati i nadzirati pranje zubi – ne vršiti prisilu
- ◆ prati zube zajedno sa djecom (pokazati primjerom)
- ◆ ogledalo u kupaonici postaviti odgovarajuće visini djeteta
- ◆ tehnika pranja: prvo se peru grizne plohe, a zatim vanjske plohe. Tehnika pranja zubi s jezične strane podučava se tek u dobi dječjeg vrtića

Kada prvi put povesti dijete u stomatološku (zubnu) ambulantu ?

I kada ne postoji izričita potreba za terapijom, dijete u dobi od 2-3 godine treba voditi sobom onda kada se ide zubnoj higijeničarki ili zubnom liječniku (stomatologu) tj. zubnoj liječnici. Na taj način dijete se privikava na novi okoliš i osoblje ambulante. Dijete može sjediti majci u krilu i pokazati zubiće. Ne vršiti prisilu. (opaska autorice: Puno radim sa lutkom. On puno toga može direktno izreći a da dijete sve to prihvati bez straha. Djeca vrlo rado ponovo posjećuju mog lutka!) Nakon toga 1x godišnje kontrola kod dentalne higijeničarke ili zubnog liječnika.

Dudica i sisanje prsta

Dudica, sisanje prsta i grickanje usnica su „običaji“ koji isprva nemaju posljedice ali često prelaze u loše navike. U najgorem slučaju mogu dovesti do nepravilne postave zubi i krivog položaja jezika pri čemu se narušava ravnoteža između mišića usta i jezika. Ovakav primjer je „otvoreni zagriz“ – prednji zubi se ne mogu dodirnuti. Ovakva anomalija se kasnije može naći i u trajnih zubi.

Mogućnosti sprečavanja

- ◆ Što prije dudicu (mekanu i plosnatu, ne okruglu!) davati još samo pri us-pavlivanju ili kada je dijete umorno. Inače dudicu odstraniti
- ◆ sa 3 najkasnije sa 4 godine pokušati odvikavanje. Oprez palac!
- ◆ spomenuto vrijedi i za sisanje prsta / palca gdje je odvikavanje puno teže
- ◆ savjetovati se sa dentalnom higijeničarkom odnosno sa zubnim liječnikom tj. zubnom liječnicom