

ЗДРАВЕ НАВИКЕ ЗА ЗДРАВЕ ЗУБЕ НАШЕ ДЕЦЕ



- Млечни зуби су веома битан фактор за здравље и правилан развој детета.
- Без здравих зуба нема ни правилног развоја вилица, говора, жвакања, а самим тим ни варења што утиче на опште здравље детета.
- Обојени млечни зуби могу угрозити развој сталних зуба.
- Нарушена естетика може јако лоше утицати на психолошки и социјални развој малишана.

РЕДОВНО ПРАЊЕ ЧУВА ЗДРАВЉЕ ЗУБА

Са прањем зуба се може почети још пре него што никне први зуб, тако што се десни бебе бришу **влажном газицом**. Газица се може употребљавати и када никну први зуби. Зубе је потребно пребрисати бар ујутру и увече.

Четкица може полако да се уводи, прво се дете игра са њом, а касније се почиње и са четкањем зуба. Ако се уведе четкица, она треба да буде мека и са што мањом главом. Није потребна употреба пасте, а ако се она и користи то би требало да буде **дечја паста која не садржи флуориде**. Флуориди су корисни за зубе и помажу у спречавању настанака каријеса, али тако мала деца могу да прогутају пасту што у неком дужем периоду може да штети здрављу зуба.

Са пастом је најбоље да се почне **када дете зна да испљуне течност из уста**. До 2. године дете користи танки размаз пасте, од 2.-6. паста је величине зрна грашка, после 6. количина је као и за одрасле.

До треће године детета неопходно је да прање зуба **спроводи родитељ**, а касније, до поласка у школу (или и након тога ако је потребно), треба да буде под њиховим надзором.



Зуби се **перу најмање два пута дневно**, ујутру после оброка и увече пре спавања, а пожељно би било и после оброка у току дана.

Конац за зубе треба увести у употребу чим два међусобна зуба дођу у контакт.

ИСХРАНА И ЗДРАВЉЕ ЗУБА



Исхрана богата **угљеним хидратима** доприноси настанку и развоју **зубног каријеса**. Због тога је од велике важности стварање правилних навика у исхрани деце.

Храна која је посебно штетна по здравље зуба:



- Слаткиши, посебно лепљиви,
- Комбинације белог брашна и шећера (колачи, пошећерене тестенине, слатка пецива и слично),
- Слане и слатке грицкалице,
- Газирани сокови и слатке каше.

Постоје и намирнице које су корисне и чија употреба доприноси здрављу уста и зуба, али и општем здрављу. Неке од њих су:



- Сир (посебно старији) и остали млечни производи (али незаслађени – јогурт, млеко, сурутка и слично).
- Жилава влакнаста храна која захтева снажно жвакање, јер помаже самочишћење усне дупље (сирово поврће и воће).
- Махунарке и поврће (пасуљ и грашак, купус, прокељ, карфиол, који су богат извор витамина и минерала).

Препоруке за исхрану деце:

- Уоброчити децу – идеално је да деца имају три главна оброка и две ужине.
- Избегавати често узимање хране. Такође потребно је да размак између оброка, ужина или напитака буде најмање два сата, да би зубна глеђ имала времена да се опорави.
- Деца треба да пију доста течности равномерно распоређене преко дана (вода или незаслађено млеко). Треба избегавати газирани сокове. Воћне сокове деца не треба да дуго задржавају у устима, а после тога треба да исперу уста водом.
- После вечерњег прања зуба уноси се само вода!



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ

Центар за промоцију здравља Ниш