

KAKO DA ZAŠTITITE ZUBE SVOG DJETETA

Karijes kviri zube vašeg djeteta

Karijes je bolest koja počinje oštećenjem površine zuba, a zatim postepeno postaje dublja šupljina u zubu.

Najjednostavniji način zaštite od karijesa je pranje zuba pastom koja sadrži fluor. To trebate činiti svakodnevno – postoje naučni dokazi da je to efikasno.

Maloj djeci je potrebna pomoć pri pranju zuba!

Pomozite maloj djeci da peru zube! Tek u školskom uzrastu djeca će biti u stanju prati zube na pravilan način. Istisnite malu količinu zubne paste s fluorom na četkicu za zube i svako veće poslije posljednjeg obroka dobro operite zube svog djeteta. Za malu djecu, koja ne umiju ispljunuti zubnu pastu, treba uzeti malo paste, onoliko koliki je nokat na malom prstu djeteta. Djeca predškolskog uzrasta trebaju koristiti pastu s manjim sadržajem fluora.

Šta je fluor i kako on djeluje?

Fluor je element, kojeg ima u prirodi, na primjer u vodi za piće. Većina zubnih pasta sadrži fluor. Fluor jača zube, tako da oni razvijaju bolju zaštitu protiv karijesa.

Može li se još nešto učiniti za zaštitu zuba?

Važno je i da ne jedemo često male međuobroke. Slatkiši i slatki napici između obroka povećavaju rizik dobijanja karijesa. Pokazalo se da je dobro ako se djetetu dopusti da pojede sve slatkiše jednom u sedmici („lördagsgodis“ kako kažu Šveđani), a zatim mu treba dobro oprati zube. Dobro je ideja popiti vode poslije slatkih napitaka. Ispiranje zuba rastvorom koji sadrži fluor također štiti zube onih koji nisu tako savjesni kod pranja

zuba. Ispiranje fluorom se preporučuje samo za stariju djecu, jer se tečnost ne smije progutati.

Zubi se također mogu premazati lakom, koji sadrži fluor. To rade zubari i zubni higijeničari.

Zašto dobijate karijes?

Bakterije, kojih prirodno ima u ustima, mogu, pored ostalog, pretvoriti šećer iz hrane u kiselinu koja polako nagriza zube. Kad u ustima ima manje šećera, zaustavlja se proces razaranja i ima vremena da se površina zuba stigne obnoviti.

Ako često jedete, poremeti se prirodna ravnoteža u procesu razaranja i obnavljanja površine zuba, tako da se zubi ne stižu obnoviti. Umjesto toga, dobijamo karijes.

Pranje zuba uklanja neke bakterije, a fluor ubrzava proces obnavljanja. Zato pranje četkicom i pastom za zube s fluorom štiti zube.

Možete li vidjeti karijes?

Karijes počinje kao bijela, mat mrlja na površini zuba. Kasnije, ta mrlja potamni kada se u zubu stvori šupljina. Zub je oštećen, tako da ga samo tijelo ne može popraviti. Naslage karijesa mogu se vidjeti i na rendgenskim snimcima.

Želite li saznati više?

Za osiguranje besplatne stomatološke zaštite djece i omladine u Švedskoj dok ne napune 23 godine odgovorna su Vijeća okruga. Njegu zuba obično osiguravaju Javne stomatološke poliklinike, ali u većini Vijeća okruga djetete može besplatno otići i privatnom stomatologu. Sa Nacionalnom stomatološkom poliklinikom možete stupiti u kontakt preko dječjeg dispanzera ili telefonskog imenika. Na početnim stranicama www.folk tandvarden.se i www.1177.se možete naći više savjeta za zaštitu zuba vašeg djeteta.

Tekst: Barbro Ernemo, medicinski novinar.

Kontrola činjenica: Susanna Axelsson, stomatolog, SBU, i profesor Ingegerd Mejäre, the Eastmaninstitutet, Stockholm.

Urednik: Ragnar Levi, ljekar i menadžer za informacije, SBU. Autorska prava SBU i Barbro Ernemo, 2003.