

# OVAKO ĆETE ZAŠTITITI ZUBE SVOGA DJETETA

## Karijes kvari zube vašeg djeteta!

Karijes je bolest koja počinje oštećenjem površine zuba. Zatim može nastati rupa na zubu. Najjednostavniji način zaštite protiv karijesa je prati zube pastom koja sadrži fluor. To treba činiti svakodnevno – postoje naučni dokazi da je to efikasan metod.

## Sasvim maloj djeci treba pomoći da peru zube!

Pomozite maloj djeci da peru zube. Tek u školskom uzrastu će djeca biti u stanju prati zube na pravilan način. Istisnite malu količinu zubne paste s fluorom na četkicu za zube i dobro operite zube svoga djeteta svako veče. Nemojte zatim vodom isprati svu zubnu pastu. Za malu djecu koja ne umiju ispljunuti zubnu pastu, treba uzeti malo paste, onoliko koliki je nokat na malom prstu djeteta.

## Što je fluor i kako on djeluje?

Fluor je element koga ima u prirodi, na primjer u pijaćoj vodi. Većina zubnih pasta sadrži fluor. Fluor jača zube te postaju otporniji na karijes.

## Može li se još nešto učiniti na zaštititi zuba?

Važno je i da ne jedemo po malo, a često. Bombone i slatki napici između obroka povećavaju rizik da se dobije karijes. Pokazalo se da je dobro ako se djetetu dopusti da bombone i slatkiše jede jednom u sedmici, subotom – lördagsgodis – a, zatim mu treba dobro oprati zube. Dobro je popiti vode poslije slatkih napitaka. Ispiranje zuba rastvorom koji sadrži fluor takođe je dobra zaštita za one koji ne peru dobro zube četkicom. Ispiranje fluorom se preporučuje samo za stariju djecu, jer se tečnost

ne smije progutati. Zubi se takođe mogu pre-mazati jednim lakom koji sadrži fluor. To rade zubni ljekari i zubni higijenisti.

## Zašto se dobija karijes?

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

Kad često jedemo, poremeti se prirodna ravnoteža u procesu razaranja i obnavljanja površine zuba. Zubi se ne stižu obnoviti poslije razaranja. Dobijamo karijes. Pranje zuba četkicom uklanja djelimično bakterije, a fluor opet ubrzava obnavljanje zuba. Zato pranje četkicom i fluorom pastom čuva zube.

## Može li se vidjeti karijes?

Karijes počinje kao bijela, ugasita mrlja na površini zuba. Kasnije ta mrlja potamni. U zubu se stvorila rupica. On je oštećen tako da ga samo tijelo ne može popraviti.

## Želite li saznati više?

Oblasne zajednice (landsting) odgovorne su za besplatnu zubnu njegu djece i omladine do napunjenih 19 godina. Njegovom zuba se obično bave zubne poliklinike – Folk tandvårdsklinik – ali u većini oblasti može dijete besplatno ići i privatnom zubnom ljekaru. Pitajte zubnog ljekara. Sa zubnom poliklinikom možete doći u kontakt preko dječjeg dispanzera – barnavårdscentral – ili je možete potražiti u telefonskom imeniku. Na adresama [www.folktandvarden.se](http://www.folktandvarden.se) i [www.infomedica.se](http://www.infomedica.se) naći ćete više savjeta za zaštitu zuba vašeg djeteta.