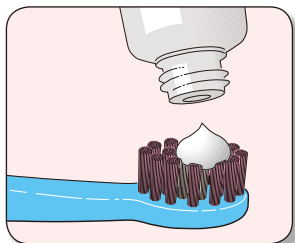
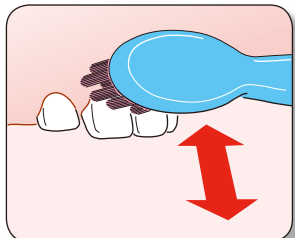


Čim prvi zub nikne, treba ga prati četkicom!

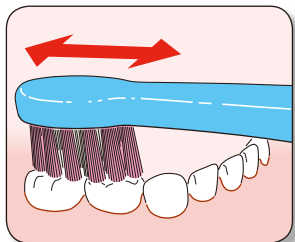
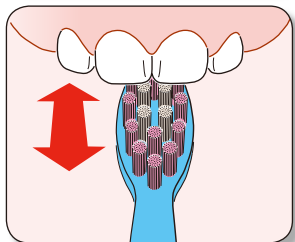
Dužnost je roditelja, jedan puta na dan, djetetu četkicom oprati zube!
Najkasnije, u drugoj godini života, kada niknu drugi mliječni kutnjaci, treba zube prati 2 puta na dan sa četkicom i dječjom pastom za zube.



Zube treba prati mekom dječjom četkicom i malo dječje zubne paste (sa 0,025 % fluorida)
Dječja pasta mora biti blaga i nesmiije biti slatka.
Četkicu treba mijenjati svaka 1-2 mjeseca.



Četkati okomitim pokretima (gore-dolje), preko zuba i zubnog mesa.



Grizne plohe četkati vodoravnim pokretima.

Nakon četknja nije potrebno vodom ispirati usta, dovoljno je samo ispljunuti pastu!

Priroda nam je dale zdrave zube...

Pravilnom njegom i ishranom ostat će nam zubi i zubno meso zdavi!



Swiss Dental Hygienists

SSO

Schweiz. Zahnärzte-Gesellschaft



Izdala direkcija za zdravstvo kantona Zürich u suradnji sa savjestovalištem za majke kantona Zürich.

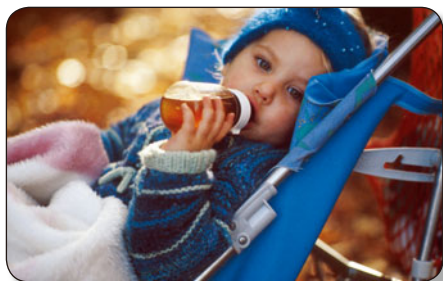
Ove Informacije se isto nalaze kao PDF-Dokument u Internetu na stranici:
www.dent.unizh.ch/ppk/downloads/

Bez šećera nema kariesa

Slatka hrana i slatki napitci glavni su uzrok kariesa. Bakterije koje se nalaze u zubnim naslagama (Plaque-u), već za nekoliko minuta pretvaraju šećer u kiseline koje otapaju zubnu caklinu. Te bakterije izlučuju otrove koji uzrokuju upalu i krvarenje zubnog mesa. Pravilnom njegom zuba i zubnog mesa, te ishranom sa manje slatkih obroka i slatkih napitaka možemo spriječiti nastanak kariesa.

Važno za bebe

Dojenčad dobiva dovoljno tekućine putem mliječnih obroka. Protiv žedji u vrućim danima ili kao dodak kašastim obrocima, najbolja je voda.



Pripazite što davate djetetu u **flašici**: sirup, slatki ledeni čaj i ostali napitci zasladjeni šećerom, štetni su ako ih dijete pije prije spavanja. Noću je stvaranje sline 10 puta manje nego danu, zato postoji puno veća opasnost za nastanak kariesa.

Voćni sokovi i vitaminski napitci također sadrže šećer i kiseline koje pogodjuju stvaranju kariesa.

«Noću je najbolje piće **voda!**»

Za kašice koje sami radite, koristite samo zrelo voće koje je dovoljno slatko da ne morate dodavati šećer ili med. Gotove kašice često sadrže previše šećera! Provjerite što piše na omotu! Neka «fini» slatki obroci vašem djetetu budu nešto posebno, a ne svakodnevno!

«Dude **nikad** ne umaćite u **šećer** ili **med!**»

Neka medjuoboci budu bez šećera, jedan prije podne i jedan poslije podne.

Samo uz glavne obroke smije se jesti i slatko.

- Za zube je manje štetan veći slatki obrok, nego više manjih tijekom dana.
- Nakon slatkog obroka treba odmah (unutar 10 minuta) četkicom oprati zube.
- Jako šećerena hrana smanjuje apetit za zdravom hranom i uzrokuje prekomjerno debljanje.

Zdravi medjuobroci:

- Jabuka, mrkve, općenito svježe voće i povrće
- Crni kruh, keksie od riže, dvopek sa žitaricama
- Sir, kiselo mljeko ili jogurt sa friškim voćem i lešnjacima
- Voda je najzdravije piće

Nezdravi medjuobroci:

- Banane, suho voće, kruh sa medom ili marmeladom
- Sladoled, čokolada, slatko pecivo i slatkiši
- Voćni kolači (Wähen) sadrže šećer i brašno pa su jako ljepljivi
- Keksi za bebe ako sadrže šećer (provjerite sastav)
- Slatka i šećerena pića

«Bez šećera» – «zdravo za zube»

Pojam kao «ohne Zucker» ili «zuckerfrei» – (bez šećera) često znače da ne sadreže kristalni šećer (Sacclousu), sto ne znači da ne sadrže druge vrste šećera kao na pr. voćni šećer (Fruktosu) ili groždajni šećer (Gukosu). I te vrste šećera su štetne za zube jer pogodjuju stvaranju kariesa.



Samo naznaka «Zahnfreundlich» (zdravo za zube) znaci da slatkiš mi nisu štetni za zube.