

Zdravi zubi od početka



Sadržaj

<i>Najbolji početak za majku i dijete</i>	
Zdravi zubi u trudnoći	4
<i>Novorođenče</i>	
Njega zuba od početka ...	5
Zdravi mliječni zubi kao osnova za život sa zdravim zubima	7
Pravilna tehnika pranja zuba po KAI-metodi	9
Preporuke od zubara za Vaše dijete od 6. rođendana	11



Predgovor

Zdravi zubi se ne podrazumijevaju sami po sebi, nego su rezultat redovne njege zuba od prvog mliječnog zuba. Ova rana senzibilizacija djeteta stvara osnovu za razvoj kompetencija u pogledu dnevne oralne higijene.

Pri tome je vrlo bitno da djeca dobiju podršku od strane bliskih osoba djeteta uz aktivnu podršku okoline (dječijeg vrtića, škole...). Naročito veliku ulogu igra svakodnevno tematiziranje njege zuba od strane roditelja i bliskih osoba djeteta koji djeci služe kao uzor.

U ovoj brošuri možete naći aktuelne preporuke o zdravoj njezi zuba, počev od trudnoće pa do uzrasta za osnovnu školu. Ovo znanje treba da Vam pruži podršku pri praćenju Vašeg djeteta na putu učenja zdrave njege zuba.

Još jedan korak ka zdravoj Gornjoj Austriji.

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

Landesrätin Mag.^a Christine Haberland
Gesundheits- und Bildungsreferentin

Zdravlje počinje u ustima – i to već kod najmlađih. –Zdrava ishrana, redovne kontrole kod zubara i pravilno pranje zuba od malena pospješuju zdravlje zuba.

Već godinama se OÖGKK zalaže za zdravstvenu potporu i prevenciju. Važan dio ovog koncepta je i zdravlje zuba već od dječijih nogu. Težište paketa mjera OÖGKK „...od početka!“ je i zdravlje zuba majki, očeva, dojenčadi i male djece. OÖGKK ima za cilj da roditeljima i djeci ukaže na važnost zdravlja zuba.

Priložena brošura Vam nudi savjete o zdravoj ishrani, opisuje pravilno pranje zuba po KAI – metodi i objašnjava zašto roditelji igraju veliku ulogu u zdravoj njezi zuba njihove djece. Pri tome je obuhvaćen period od trudnoće pa do desete godine djeteta.

Ova mapa Vam pruža dobru osnovu za održavanje zdravih zuba u Vašoj porodici.

Albert Maringer
Obmann der OÖGKK



Najbolji start za majku i dijete Zdravi zubi u trudnoći

Poznajete li i Vi ovaj slogan:

„Svako dijete me košta jednog zuba““?

Na sreću, u današnje vrijeme posjedujemo obimno znanje na temu zdravlje usta i uz pomoć odgovarajućih mjera predostrožnosti ni jedna trudnica ne treba da strahuje za svoje zube.

Profilaksa i kontrole kod zubara prije svega u trudnoći

Hormonalne promjene za vrijeme trudnoće i u porodiljskom krevetu zahtijevaju posvećivanje posebne pažnje njezi zuba. Labavljenje zubnog mesa u trudnoći olakšava stvaranje bakterija.

Zbog hormonalnih promjena dolazi do poremećaja kiselina kao i količine pljuvačke

i sve to pospješuje stvaranje karijesa.

Profesionalno pranje zuba od početka trudnoće kao i redovne kontrole kod zubara smanjuju riziko oboljenja zuba i zubnog mesa jer ta oboljenja, kao i karijes se mogu prenijeti na novorođenče.

U trudnoći

- ✓ Kontrole kod zubara
- ✓ Profesionalno pranje zuba

Zdravom ishranom u trudnoći podržavati zdravlje zuba

Optimalna opskrba novorođenčeta u razvoju sa svim važnim hranljivim materijama stvara optimalnu osnovu za zdrav razvoj. Naročito je važna opskrba sa mineralima, vitaminima i bjelančevinama. Potreba za energijom se ne povećava u istom omjeru kao potreba za važnim hranljivim materijama.

Prije propagirana deviza da u trudnoći treba „jesti za dvoje“ je zastarjela.

Puno je važnije da se kontinuirano uzimaju namirnice koje sadrže puno hranljivih materija, a to su: povrće, voće, mahunasto povrće, krompir, produkti od punog žita, posno mlijeko kao i riba i posno meso. Ove namirnice sadrže u sebi puno željeza, folnih kiselina, joda i kalcijuma za kojima je povećana potreba za vrijeme trudnoće i dojenja.

1. Jedite i pijte namirnice/napitke koji sadrže šećer samo za vrijeme glavnog jela, a između toga nemojte uzimati zašećerene napitke i namirnice. Pri tome obratite pažnju na skriveni šećer koji se nalazi u grickalicama kao što su misli produkti, pahuljice za doručak, med, voćni jogurti i sokovi.
2. Namirnice bogate kalcijumom jačaju zubnu caklinu. Mlijeko i mliječni proizvodi kao što su jogurt, razne vrste sireva, a isto tako i brokula, kelj, komorač i orasi nalaze se na vrhu top liste zdravih namirnica. Ako uz to još želite i zdrav napitak, onda se poslužite mineralnom vodom koja je bogata kalcijumom i fluoridima.
3. Fluoridi koji sprječavaju karijes ne nalaze se samo u pasti za zube, nego i u namirnicama kao što su: so, crni i zeleni čaj, proizvodi od punih žitarica, morska riba kao i crno grožđe.

Novorođenče Njega zuba od početka ...

Dojenje

Sastojci majčinog mlijeka su prilagođeni potrebama dojenčeta. Majčino mlijeko je kompatibilno, lako svarljivo i bogato visokokvalitetnim bjelančevinama. Osim toga sisanje dojke potpomaže optimalan razvoj čeljusti, pravilnog položaja zuba i jačanje usne muskulature, koji pozitivno utiču na pravilan razvoj govora.



Karijes je zarazan

Karijes se prenosi sa osoba koje su već oboljele. Putem kašike („probiranja“) ili putem cuclе (kvašenjem majčinom/očevom pljuvačkom) inficiraju se mala djeca sa takozvanim „karijesovim bakterijama“. Zdravi i sanirani zubi roditelja, važan su doprinos kod sprječavanja karijesa kod djece.

Flaše-/sisin karijes

Permanentno sisanje flaše (cucla, flaša za piće sa kljunom...) u kojoj se nalaze zašećereni čaj, sok ili mliječna hrana dovode do stvaranja kiselina koje nagrizaju zube i tako dovode do stvaranja karijesa kod male djece. Kod prvih znakova ove vrste karijesa treba dijete odvikavati od flašice i potražiti savjet zubara.

✓ Ponudite djetetu što je prije moguće vodu iz čaše ili zdjelice.

✓ Nakon večernjeg pranja zuba treba izbjegavati sve druge napitke osim vode **vermeiden** ??.

Djecu treba, što je moguće prije, naviknuti da piju iz čaše. Nudite djetetu vodu iz čaše, zdjelice ili flaše za piće.

Nakon večernjeg pranja zuba sa pastom koja sadrži fluorid, izbjegavajte da dajete djetetu druge napitke osim vode. Samo tako možete spriječiti nastanak karijesa. Odreknite se hrane i napitaka koji sadrže šećer.

Vodu možete uvijek dati.

Cucla i flašica sa dudicom

Cucla i flašica sa dudicom trebaju biti prilagođeni dječijim ustima, tj. anatomski formirani da ne bi došlo do deformacije usne šupljine i položaja zuba.



✓ Dozvolite cuclu samo u rijetkim slučajevima i za kratko vrijeme.

✓ Obratite pažnju na anatomski oblik cucli.

Dajte djetetu cuclu što je moguće rjeđe i kraće i nakon što je dijete zaspalo uzmite ju iz dječijih usta. Što se dijete manje naviklo na cuclu, lakše ga je i odviknuti.

Napravite što manje rupice na dudici za flašicu.

Savjet: Kad obrnete flašicu, trebalo bi da iz nje svake sekunde izlazi po jedna kap.

Time izbjegavate da se flašica koristi kao cucla i da jezik zadrži svoju funkciju oblikovanja usne šupljine.



Zdravi mliječni zubi kao osnova život sa zdravim zubima

Prvi zubi

Dolazak prvih zuba znači istovremeno i početak njege zuba i usne šupljine, kako kod djece koja se doje, tako i kod one koja sene doje. Mliječne zube treba prati dva puta dnevno pažljivo sa mekanom četkicom za zube (mala četkica sa velikom drškom).

Preporučuje se i primjena dječije paste za zube koja sadrži fluorid bar jednom na dan (sadržina fluorida 0,5 mg/cm³). Od druge godine života djeteta preporučuje se primjena paste za zube koja sadrži fluorid dva puta dnevno. U prvim godinama djeteta pranje zuba je zadatak roditelja.

✓ Od pojavljivanja mliječnih zuba **Dnevno 2x2 minute prati zube.**

✓ **Količina paste za zube** treba da bude veličine nokta na malom prstu.



Termini kod zubara u svrhu predostrožnosti

Prva posjeta zubaru se preporučuje otprilike oko prvog rođendana djeteta, nakon dolaska prvih mliječnih zuba, a poslije toga otprilike dva puta godišnje. Prilikom posjeta zubnom liječniku u ranoj mladosti stiže Vaše dijete prva iskustva i utiske iz zubne ordinacije, tako da posjete zubaru postaju rutina.

Zdrava ishrana koja podspješuje zdravlje zuba – „optimalna skrb i zdravi zubi“

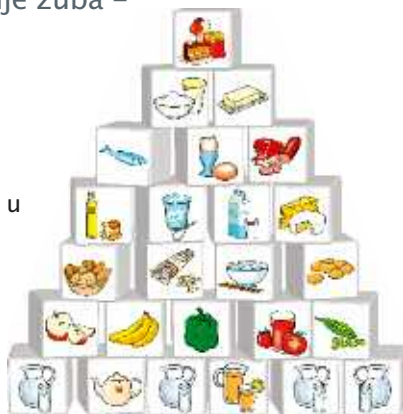
1. Piramida životnih namirnica Vam pokazuje kako izgleda zdrava ishrana ...

Preporučuje se raznolika ishrana pri kojoj treba što više žvakati.

Dobra kombinacija iz svih grupa namirnica u relaciji sa učestalošću pruža dovoljno vitamina i minerala koji su zdravi za zube i zubno meso.it

Sve po motu:

**„iz donjeg dijela više,
iz gornjeg manje!“**





2. Raspodjela obroka

Za idealnu opskrbu hranljivim materijama preporučujemo Vašem djetetu pet obroka dnevno. Ove obroke rasporedite na tri velika i dva manja obroka, jedan prije i drugi poslije podne. Obratite pažnju na pauze između obroka.

Za male užine prije i poslije podne preporučujemo nekuvano povrće (npr. komadiće mrkve, krastavce ili rotkvice), kifle od punih žitarica sa sirom, prirodnim jogurtom, voćem ili orasima.

3. Napitci – Obratite pažnju na izbor

Često konzumiranje slatkih limunada (laganih ili normalnih), voćnih sokova, zašećerenog ili ledenog čaja svojom kombinacijom šećera i kiselina naročito štete zubima.

Voda je najbolji napitak za Vaše dijete. Razblažene 100%-ne voćne ili sokove od povrća možete ponuditi samo za vrijeme obroka.

4. Šećer i slatkiši

Rizik da se dobije karijes povećava se konzumiranjem šećera. Ugovorite sa Vašim djetetom pravila za konzumiranje slatkiša.

Savjet: Količina slatkiša koju možete tolerirati može stati u dječiju ruku i u idealnom slučaju samo kao desert poslije slanog obroka.

5. Fluoridi također i u ishrani

Pored paste za zube koja sadrži fluoride preporučuje se i (od druge godine djeteta) također i primjena kuhinjske soli koja sadrži fluorid.

Pravilna tehnika pranja zuba se mora naučiti – KAI – METODA

Za postizanje optimalne njege zuba potrebno je najmanje dva puta dnevno (ujutro i naveče, naročito detaljno naveče) minimalno dvije minute prati zube – po KAI metodi:



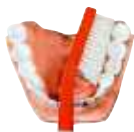
K = Die Kaufläche (površina za žvakanje)

Površinu za žvakanje čistiti nježnim pokretima od jedne ka drugoj strani.



A = Die Außenfläche (vanjska površina)

Vanjska površina svakog pojedinog zuba čisti sa sa najmanje pet krugova, počev od zubnog mesa ka zubu („od crvenog ka bijelom“)



I = Die Innenflächen (unutrašnja površina)

Unutrašnju površinu treba prati isto kao I vanjsku. Kod sjekutića je potrebno da držite četkicu okomito.

Ukoliko ste nekad spriječeni da perete zube, preporučujemo Vam da **isperete usta vodom i/ili da uzmete žvakaću gumu koja ne sadrži šećer**. To ne bi trebalo da se primjenjuje kao zamjena za pranje zuba, nego samo u izuzetnim slučajevima. Nakon obroka koji sadrže kiseline (salate, voće, jogurt, voćni sokovi,...) preporučuje se do slijedećeg pranja zuba čekati oko 30 do 45 minuta, tako da pljuvačka može te kiseline da neutralizuje.

Nakon detaljnog pranja zuba naveče trebate koristiti samo vodu kao napitak, a izbjegavajte konzumiranje namirnica i zašćerenih sokova u to vrijeme.

Odgovarajuća četkica za zube treba da odgovara i dječijoj ruci. Četkicu mijenjajte najmanje svakih šest sedmica, najkasnije svaka tri mjeseca ili poslije bolesti. Nakon pranja zuba četkicu dobro oprati i staviti da se suši.

Dječija četkica za zube prilagođena prema starosti

- ✓ debela, rapava drška
- ✓ mala, mekana četkica sa zaobljenim vlaknima

Korišćenje električne četkice za zube

Umjesto ručne, može se koristiti električna četkica koja je prilagođena dječijem uzrastu. Ukoliko koristite električnu četkicu, djeca treba uvijek da imaju svoju vlastitu. Pored pravilnog izbora odgovarajuće četkice, potrebno je da se vodi računa da se električna četkica i pravilno primjenjuje. To je odlučujuće za optimalno čišćenje zuba. Zato Vam preporučujemo prije početka primjene da potražite savjet od Vašeg zubnog liječnika ili asistentice za profilaksu.

- Zube je potrebno prati najmanje dva puta dnevno (ujutro i naveče, a naveče posebno detaljno) i to treba da traje najmanje dvije minute.
- Kod primjene električne četkice za zube potrebno je zube prati također po KAI – metodi.
- Kod primjene električne četkice za zube ne moraju se praviti pet krugova po zubu sa vanjske i unutrašnje strane. Četkica se kreće u kutu od 45 stepeni i pri tome treba kod svakog zuba samo da brojite do pet.
- Koristite dječiju pastu za zube koja sadrži fluorid (Količina fluorida treba da bude prilagođena uzrastu djeteta) i u malim količinama („veličine nokta na malom prstu“)
- Četkicu treba mijenjati svakih šest sedmica, u krajnjem slučaju svaka tri mjeseca ili poslije bolesti. Nakon upotrebe dobro isprati četkicu i ostaviti da se dobro osuši.

Dodatno pranje do 10. godine



Iako Vaše dijete samo pere zube, ne može se očekivati da se u to starosnoj dobi postiču optimalni rezultati.

Dodatno pranje roditeljskom rukom do 10. godine važan je doprinos zdravim zubima.

Osnovno pravilo: dodatno prati zube dok dijete ne počne tečno da čita.

Preporuke zubnih liječnika za Vaše dijete do njegovog 6. rođendana

Od prvog trajnog zuba (oko polaska u školu) preporučuje se pasta za zube koja sadrži fluoroid 1,0–1,5 mg/cm³ (1.000–1.500 ppm), takozvana **Junior pasta za zube**.

Zubari preporučuju **Fluoridgel** koji se može nabaviti u apoteci i koji treba koristiti jednom sedmično. Kod visoke opasnosti od karijesa preporučuje se lak sa fluoridom (Fluoridlack) kojim se postiže efektivna zaštita.

Ispiranje usta je vrlo djelotvoran način da se održi higijena usne šupljine nakon pranja zuba. Time podržavate reduciranje zubnih naslaga i spriječavate upalu zubnog mesa. Kod kupovine obratite pažnju da kupujete proizvode za Vaše dijete koji ne sadrže alkohol.

Pored pranja zuba neophodno je da jednom dnevno koristite zubnu svilu za otklanjanje nečistoća koje se nalaze između zuba, prvenstveno između kutnjaka. Kako se pravilno koristi zubna svila (Zahnseide) pokazaće Vam Vaš zubni liječnik.



Inicijativa Gesundes Oberösterreich i OÖGKK
u kooperaciji sa



Medieninhaber und Herausgeber:

Amt der Oö. Landesregierung

Direktion Soziales und Gesundheit

Abteilung Gesundheit

4021 Linz, Bahnhofplatz 1

Tel.: 0732/7720-14133 • Fax: 0732/7720-214355

E-Mail: post@gesund-es-oberoesterreich.at

www.gesundes-oberoesterreich.at



Fotonachweis: Titel © WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com; S 4, 5 © drubig-photo – stock.adobe.com; S 6 © samantha grandy – stock.adobe.com, © Günter Menzl – stock.adobe.com; S 7 © Brebca – stock.adobe.com; S 8 © Andrey Kuzmin – stock.adobe.com; S 9 © janinewarwick – stock.adobe.com; S 11 © MAK – stock.adobe.com; Land OÖ, OÖGKK_Elisabeth Grebe, privat.

Abteilung Presse, DTP-Center [2018475]