

Zbog čega su mi potrebni zdravi zubi?

hrvatski, srpski, bosanski

PODSJETNIK 04

Dragi roditelji

Zdrave zube nam je dala priroda.

Sa ispravnom njegom i zdravom ishranom zubi i zubno meso ostaju cijeli život zdravi!

Ovaj podsjetnik Vam pokazuje put, kako da spriječite kvarenje zuba. Kvarenje zuba se može izbjeći.

Sačuvajte zube od kvarenja i izbjegnite na taj način posljedice koje Vam donose pokvareni zubi.

Ovo treba činiti:

- ┌ Šećer kao i zasladjena jela na bazi brašna konzumirati samo za vrijeme glavnih obroka.
- ┌ Izbjegavati zasladjene medjuobroke.
- ┌ Zube prati tri puta dnevno. Koristiti pastu za zube sa sastojcima fluora.
- ┌ Redovno mijenjati četkicu za zube, najkasnije u roku tri mjeseca.
- ┌ Djeca mlađa od šest godina trebaju prilikom pranja zuba Vašu pomoć.
- ┌ Za kuhanje koristiti zelenu kuhinjsku sol sa sastojcima fluorida.
- ┌ Djeca starija od 6 godina te odrasle osobe trebaju dodatno i to 1 x nedjeljno koristiti fluorid žele (iz apoteke ili drogerije).
- ┌ Redovno i to jedan put godišnje kontrolisati zube kod zubara.

Važno:



Zahnfreundlich-prijatelj zuba –
znanstveno testirano!

- ┌ Karies (= oštećenje zuba) je uvijek posljedica konzumiranja šećera. Konzumiranje šećera može biti i u „skrivenoj“ formi, kao npr. ledeni čaj, žitarice sa čokoladom, kečap, itd.
- ┌ Zašto ne probate jednom sa voćem, kruhom, povrćem, orasima, kvarkom, mlijekom ili nezasladenim čajem kao medjuobrokom?
- ┌ Ne nagradjujte djecu sa slatkišima!
- ┌ Oznake „bez šećera“ ili „oslobodjen od šećera“ znači često samo da nije korišten šećer u kristalnom obliku. Moguće je da se šećer nalazi u nekakvom drugom obliku, kao npr. voćni ili groždžani šećer. Namirnice koje sadržavaju ove vrste šećera te njihovo prekomjerno konzumiranje prouzrokuju takodje karijes.
- ┌ Samo oznaka „Zahnfreundlich-prijatelj zuba“ garantira da tako označeni slatkiši ne štete zubima.
- ┌ Mliječni zubi su jako važni. Kao prvi zubi imaju pored uloge pri jelu i govoru, takodje i ulogu držanja mesta koje je potrebno za rast definitivnih (drugih) zuba. Česta posljedica prijevremenog gubitka mliječnih zuba jeste deformacija zubala. I to je jedan važan razlog zbog kojega njega zuba počinje već sa prvim mliječnim zubom. Poštedite Vašu djecu od bolova koji nastaju dobijanjem karijesa.
- ┌ Poštivanjem ovih uputa uštedjet će te sebi i Vašoj djeci mnogo bola, straha, vremena i novca. Jedno lice može ostati nasmijano čitav život samo pod uvjetom da ove preporuke i savjete shvatite jako ozbiljno.