

Zdravi zubi od početka!

Zdravi mlečni zubi čine osnovu za zdravlje zuba u odrasloj dobi. Moraju da se paze i neguju sa najvećom pažnjom. Ali kako ...?

Nakon jela uvek saperem svoja usta sa vodom ili popijemjednu čašu.



... sa napicima koji su zdravi za zube

- Voda je najbolji napitak
- Nezaslađeni čajevi ili voda sa biljem, voćem, ...

PAŽNJA: Limunade, ledeni čajevi, nerazređeni voćni sokovi, ... sadrže mnogo šećera odnosno kiseline. Trebaju se retko piti.

... pravilnom negom zuba

- ☺ Dnevno 2 x 2 minute prati zube: ujutro i uveče, od prvog zuba, najbolje sa dečijom pastom za zube koja sadrži fluor.
- ☺ Važno je naknadno pranje od strane roditelja do 10. godine života
- ☺ Metoda pranja za čiste zube =



Ž - površina za žvakanje



S - spoljašnja površina



U - unutrašnja površina

... uravnoteženom ishranom

- Namirnice za GRICKANJE npr. voće, povrće, orašasti plodovi, hleb sa korom („okrajak od hleba“), ...
- Paziti na pauze za jelo! Najbolje je 5 obroka dnevno
- Maksimalno jedan puni dečiji dlan slatkog dnevno!

PAŽNJA: Šećer je sakriven u mnogim namirnicama npr. u slatkim jogurtima, kečapu, musli pločicama, ...

Stomatologinja/Stomatolog pomaže u očuvanju zdravih zuba.

- ✓ Prva poseta stomatologu treba da se planira nakon izbijanja prvog mlečnog zuba.
- ✓ VAŽNO: Zaigrani pristup kod prve posete stomatologu!
- ✓ Polugodišnji termin

