



## Zdravi zubi



Zubi su izuzetno važni za zdravlje i dobrobit. Zdravi zubi nisu samo preduvjet za dobar razvoj funkcije žvakanja, već također omogućavaju blistav osmijeh.



### Prva pomoć kod ozljede zubi

Ako je vaše dijete palo te si prilikom pada izbilo ili okrnulo dio zuba ili ako mu se zub počeo klimati, možete ga ipak spasiti.

Nikada nemojte zub hvatati za korijen i nemojte ga prati.

Korijen zuba ne smije se isušiti. Zub ili odlomljeni dio zuba prenesite u posudici s otopinom za spašavanje zuba (dostupna u svakoj ljekarni) ili u malo (trajnog) mlijeka. Slina ili voda pogodni su samo na jako kratko vrijeme (maks. 30 min) ako ništa drugo nije dostupno.

Odmah obavijestite svog stomatologa ili se obratite Schulzahnklinik.

### ► **Karijes**

Karijes nastaje ako se u usnoj šupljini susretnu određene bakterije i šećeri, što dovodi do nastanka zastrašujućih „rupa“ u zubima. Čak i mliječni zubi mogu se ozbiljno oštetiti karijesom. No, oštećenja zubi nisu uklonjena ispadanjem mliječnih zubi, već se karijes prenosi i na trajne zube. Stoga je izuzetno važno da se već kod male djece pazi na dobru oralnu higijenu.

### ► **Preventivna briga redovitim pranjem zubi**

Kako biste sačuvali zube od karijesa, potrebno je održavati dobru oralnu higijenu. To znači da se zubi trebaju prati najmanje dva puta dnevno, odnosno nakon glavnih obroka koristeći pastu za zube koja sadrži fluor. Uvjerite se da međuobroci i grickalice ne sadrže šećer. Voda ili nezaslađen čaj najbolji su za gašenje žeđi. Što duže šećer ili piće koje sadrži šećer ili ostaci hrane ostanu u usnoj šupljini, to je veća vjerojatnost da će oštetiti zube. Također je bitno da do 8. godine života pomažete djeci kod pranja zubi te da im sami budete dobar uzor.

### ► **Savjeti za prehranu koja čuva zdravlje zubi**

- Izbjegavajte slatke međuobroke i slatka pića ili nakon njih oprati zube!
- Mnoge vrste šećera mogu prouzrokovati karijes pa tako i primjerice fruktoza u voćnim sokovima.
- Prilikom kupovine slatkiša obratite pažnju na natpis „Ne šteti zubima“.
- Ne nagrađujte svoje dijete slatkišima. Moglo bi se naviknuti na to.
- Prilikom kuhanja koristite se kuhinjskom soli s fluoridom.

### ► **Preventivni stomatološki pregledi**

Nakon nicanja prvog zuba trebalo bi započeti i s pranjem zubi. Prvi stomatološki pregledi mogu se održati besplatno jednom godišnje u dobi od dvije, tri i četiri godine. Schulzahnklinik te pedijatrice i pedijatri za te besplatne preglede daju kupone. Od vrtića do 9. razreda djeca i mladi kantona Basel-Stadt idu na godišnje stomatološke preglede.

### ► **Važne adrese**

Schulzahnklinik Basel: 061 267 25 25, [www.uzb.ch](http://www.uzb.ch)  
Schulzahnpraxis Riehen und Bettingen: 061 641 68 00  
Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15