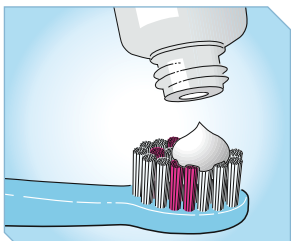
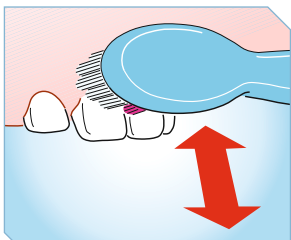


## Čim prvi zubić nikne, koristiti četkicu za zube!

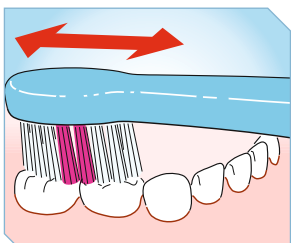
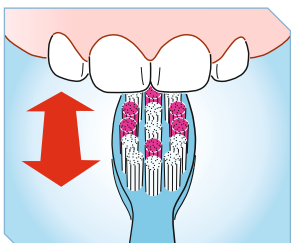
Roditelji imaju zadatak, da 1x dnevno detaljno operu zube svojoj djeci. Pri tome je važno, da se s pranjem zuba počne odmah, čim se pojavi prvi zubić. Najkasnije kad se pojavi drugi kutnjak (u 2. godini života), je obavezno pranje zuba sa dječijom pastom, i to 2x dnevno.



Zube treba prati sa mekanom dječijom četkicom za zube i «malo» dječije zubne paste koja sadrži fluorid. Preporučuje se koristiti dječije paste za zube, koje su blage ali ne i slatke. Četkicu za zube bi trebalo mijenjati svakih 1-2 mjeseca.



Zube prati vertikalnim pokretima (gore-dolje), sve preko zuba i zubnog mesa.



Grižne plohe četkati kratkim horizontalnim pokretima.

**Nakon pranja zuba nije neophodno isprati usta s vodom, dovoljno je ispljunuti!**

Vd-1382 12/2016 Serbokroatisch



## Zdrave zube nam je dala priroda ...

Pravilnom njegom i ishranom sačuvate  
zdrave zube i zubno meso!

Izdavač:



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup> Zentrum für Zahnmedizin

Partneri:



Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen

Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus.ch



SSO

Unsere Zahnärzte.

Sponsor:



TRISA Dental Division  
6234 Triengen/Switzerland  
www.trisa.ch

## Bez šećera nema karijesa

Slatkiši i zasladjeni napici, kakve danas poznajemo, su glavni uzročnici nastanka karijesa. Bacterije, koje se nalaze u zubnim naslagama (plake), pretvaraju šećer, u vrlo kratkom vremenu, u kiseline, koje nagrizaju zubnu caklinu. Ove bakterije, također, izlučuju otrove, koji uzrokuju upale i krvarenje zubnog mesa. Ovo se može spriječiti umjerenim konzumiranjem šećera, te svakodnevnim odstranjivanjem naslaga sa zuba i zubnog mesa.

## Važno za bebe

Mliječni obroci daju bebama onu količinu tečnosti, koja im je neophodna za njihov rast i razvoj. U slučaju visokih temperatura i kao dodatak ishrani, preporučuje se, bebama, davati vodu (voda iz vodovoda je u Švicarskoj odličnog kvaliteta). Oprez sa flašicama za bebe!



### Oprez sa flašicama za bebe!

Preporučuje se ne davati djetetu da nosi sa sobom u krevet.

Kad djete napuni 12 mjeseci odvikavajte ga od flašice. Djete u toj starosnoj dobi, treba piti iz šolje.

Neprestano sisanje dude na flašici, koja sadrži zasladjene napitke (sirup, voćni čaj, ledeni čaj, voćni sokovi, itd.), može u roku od par mjeseci oštetiti mliječne zube Vašeg djeteta.

Za pripremanje kašica za bebe se koristi zrelo voće. Time se zadovoljava potreba sa neophodnom količinom šećera. Dotatni šećer, med i slično su vrlo štetni. Gотовe kašice, vrlo često, sadrže dodatne količine šećera, pa bi prije upotrebe trebalo pogledati njihov sadržaj. Djeca bi trebala da nauče da slatki obroci imaju svojstvo nečeg posebnog i predstavljaju izuzetak. Na taj način se uči pravilno ophodjenje prema slatkišima.

**«Dudice se ne smiju, nipošto, umakati u med ili šećer!»**

## U pravilu, konzumirati samo nezasladjenje medjuobroke

Jedan medjuobrok prije podne i jedan poslijepodne. Grickanje između obroka šteti zubima. Slatkiši se smiju konzumirati samo uz glavne obroke. Pri tome je neophoto obratiti pažnju na sljedeće:

- Jedan zasladjeni obrok – ako se uzme iz jednog puta – je za zube manje štetan nego ista količina, ako se uzima u manjim porcijama tokom cijelog dana.
- Ostaci slatke hrane se moraju odmah (u roku od deset minuta) očistiti četkicom za zube.
- Jako zašećerena hrana ne smije zamijeniti zdrave obroke, osim toga slatko smanjuje apetit i može uzrokovati prekomjernu težinu.

## Zdravi medjubroci su:

- + Jabuke, mrkva, uopšteno svježe voće i povrće
- + Kruh od punog zrna, dvopek od riže i punog zrna
- + Sir, prirodni kvark ili jogurt sa svježim voćem i orašastim plodovima
- + Voda je najzdravije piće

## U nezdrave medjuobroke se ubrajaju:

- Sušeno voće, kruh premazan marmeladom ili medom
- Sladoled, čokolada, slatki keksi, lizalice
- Voćni kolači sadrže istovremeno brašno i šećer, pa su time vrlo ljepljivi
- «Keksići za bebe», ukoliko sadrže šećer (provjerite sadržaj na pakovanju!)
- Zašećerani napici

## «Bez šećera» – «Ne šteti zubima»

Proizvodi sa naznakom «oslobodjen od šećera» (Zuckerfrei) smiju sadržavati do 0.5 % šećera. «Bez dodatka šećera» (ohne Zuckerzusatz) znači samo da proizvod ne sadrži dodatne šećere. Ovako označeni proizvodi mogu sadržavati razne prirodne šećere, koji pri učestalij upotrebi mogu izazvati karijes.



Jedino oznaka «Zahnfreundlich» („ne šteti zubima“) daće Vam sigurnost, da slatkiši ovako označeni neće ugroziti zube vašeg djeteta. Ipak, proizvode sa oznakom „ne šteti zubima“ se preporučuje ne davati djeci prije pete godine (odnosno prije polaska u predškolsko).