

Vodite računa o dečijim zubima koji rastu



Vodič za negu mlečnih i
stalnih zuba vašeg deteta



Mama, tata i zubi koji rastu

Dok vaše dete odrasta menjaju mu se ukusi, ponašanje i zubi, i mi razumemo da može da bude teško da znate na koji način je najbolje da vodite računa o njegovim zubima. Ova knjižica opisuje neke od načina uz pomoć kojih možete da održavate zube vašeg deteta zdravim, od trenutka kada se pojavi prvi zubić do trenutka kada mlečne zube zamene stalni, veliki zubi.

Kao mama ili tata, u savršenoj ste poziciji da naučite vaše dete dobrim navikama kada su u pitanju pranje zuba i ishrana, što će ga pripremiti za život sa zdravijim i čistijim zubima. Dobar početak pri traženju saveta u vezi sa zdravljem zuba vašeg deteta je da počnete da razmišljate o starosti vašeg deteta i o tome koliko mlečnih ili stalnih zuba mu je već izraslo.

Na sledećim stranama možete da naučite zašto su mlečni zubi toliko bitni kao i da nađete određene savete prilagođene uzrastu vašeg deteta.

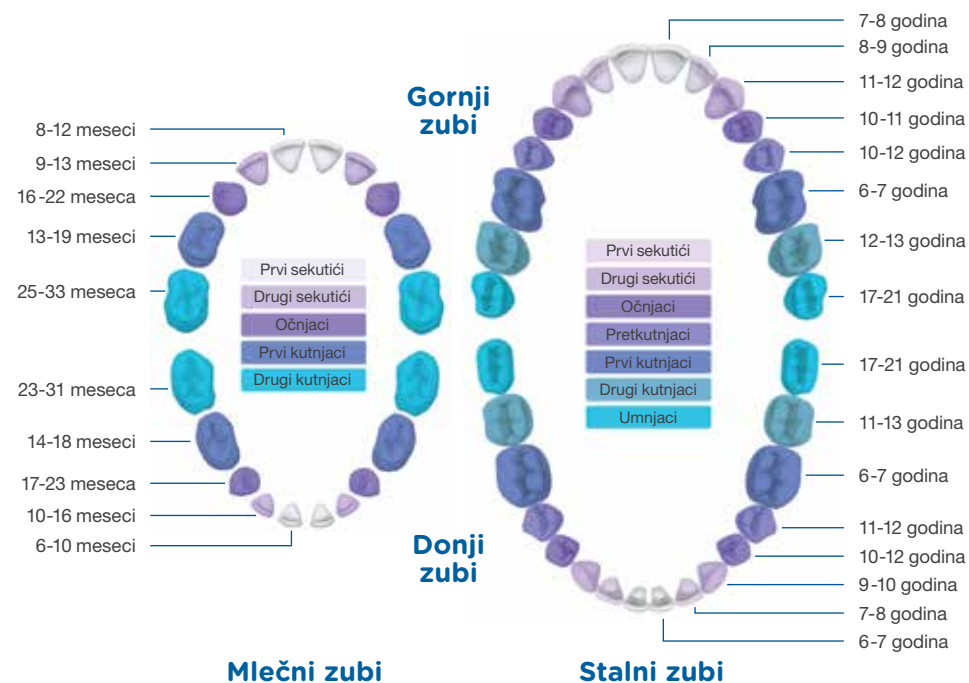


Grafikon novih zuba

Vaše dete će imati 20 mlečnih zuba, a kasnije kada se njegova usta dovoljno razviju, 32 stalna zuba.

Sva deca su različita i prvi zub se može pojaviti već u 3. mesecu ali čak i toliko kasno kao što je 12. mesec, pri čemu se donji prednji zubi obično prvi pojavljuju. Otprilike u 6. godini, pojaviće se prvi stalni zub i on će biti tu tokom celog života deteta.

Možete da koristite sliku ispod da vam pomogne da vidite kada bi trebalo da se pojave mlečni i stalni zubi kod vašeg deteta.



Mlečni zubi imaju važan posao

Za razliku od stalnih zuba koji mogu da traju više od 70 godina, mlečni zubi imaju tanju zubnu gleđ i kraći koren zato što je njihova uloga drugačija. Pored toga što pomažu pri žvakanju, mlečni zubi imaju i druge zadatke kao što su omogućavanje adekvatnog razvoja govora, vilice i lica.

Takođe je važno da se mlečni zubi još ponašaju i kao čuvari mesta za stalne zube deteta, koji se nalaze ispod njih, u desnim. Kada mlečni zubi ispadnu, prostor koji ostaje prazan podstiče stalne zube da se probiju na površinu i pomaže pri nastanku zdravog odraslog osmeha.



Mlečni zubi čuvaju mesto za stalne zube koji čekaju u desnim

Koliko vaše dete ima godina?



strana 6



strana 8



strana 10





0-2 godine

Temeljno pranje

I pre nego što izraste prvi mlečni zub, nije loša ideja da nakon svakog hranjenja očistite desni vašeg deteta nežnom tkaninom. Mlečni zubi počinju da se pojavljuju u bilo kom trenutku u periodu između 3. i 12. meseca i obično će biti skroz na mestu do 3. godine. Kada oni počnu da rastu razumljivo je da će dete osećati iritaciju i da će imati potrebu za žvakanjem. Možete da probate da date detetu nešto da žvaće kao što je gumeni prsten za zube ili da masirate njegove desni čistim prstom.

Veoma je bitno da vodite računa o mlečnim zubima pošto oni obezbeđuju da stalni zubi izrastu zdravi i jaki. Odmah po izrastanju prvog mlečnog zuba, trebalo bi da ga perete ujutru i pre spavanja, koristeći nežne i kružne pokrete. Vodite računa da očistite sve površine zuba, kako unutrašnji tako i spoljašnji deo, kao i liniju koja ide uz desni, i posvetite dovoljno vremena svakom zubu.

Adekvatna oprema

Korišćenje četkice i paste za zube specijalno napravljene za decu starosti ispod 2 godine čini pranje zuba prijatnijim i pomaže pri zdravom razvoju zuba vašeg deteta. Nanesite malu količinu paste za zube sa fluoridom na specijalno napravljenu četkicu sa malom glavom i nežnim vlaknima za prijatniji osećaj u ustima male dece.



Zdrava ishrana

Kako bebe rastu i polako uče da hodaju, one takođe počinju i sve više da razlikuju ukuse i, kao i većina nas, više vole zaslađenu hranu. Međutim, šećer iz ovakvog tipa hrane reaguje sa bakterijama koje se nalaze u ustima vašeg deteta i stvara štetne kiseline, one koje mogu da napadnu zube i uzrokuju kvarenje. Ako se mlečni zubi izgube prevremeno usled kvarenja, to može da utiče na razvoj stalnih zuba vašeg deteta.

Zapravo, mlečni zubi imaju tanju gleđ od stalnih zuba i osetljiviji su na kvarenje, tako da je veoma bitno da ograničite količinu slatke hrane koju vaše dete jede.

Poseća vašem stomatologu

Odmah nakon što detetu izraste prvi mlečni zub trebalo bi da počnete sa posetama stomatologu i da, ukoliko stomatolog ne naglasi drugačije, idete na kontrolu na 6 meseci.

Redovan odlazak kod stomatologa je jedna od najbitnijih stvari u nezi zuba vašeg deteta, zato što ga to upoznaje sa novim iskustvima i stvara kod njega dobre navike za godine koje dolaze.

Važni saveti za mlečne zube

- Izbegavajte da ostavljate dete samo sa flašom mleka ili soka koje može da popije pred spavanje, zato što to može da šteti njegovim zubima
- Ako se dete migolji prilikom pranja zuba, probajte da ga stavite u krilo. Kako deca odrastaju može da bude od pomoći da stojite iza njih
- Možete da podstaknete dete da glumi nilskog konja ili lava kako bi lepo otvorilo usta tokom pranja

3-5 godina

Temeljno pranje

Nakon što vašem detetu izrastu svi mlečni zubi, veoma je bitno da se oni peru 2 minuta ujutru i uveče. Ako naviknete vaše dete na ovakvo ponašanje od malena, sprečićete kvarenje njegovih mlečnih zuba i pružićete im osnovu za zdrave i stalne zube.

Iako bi u ovom periodu i dalje trebalo da perete zube vašeg deteta, dobra je ideja da ga pustite da samo drži četkicu za zube. Kasnije možete da ga naučite ispravnu tehniku za pranje zuba tako što ćete navoditi njegovu ruku prilikom nežnih, kružnih pokreta preko svih griznih površina, uključujući prednju, zadnju i bočnu stranu svakog zuba. Međutim zapamtite, četkice za zube nisu igračke i detetu ne treba davati četkicu na korišćenje dok hoda ili vrši neku drugu aktivnost.

Adekvatna oprema

Privlačna četkica za zube i pasta sa blagim ukusom specijalno napravljena za decu starosti 3-5 godina podstiče vaše dete da pere zube ujutru i uveče. Iscedite dečiju pastu sa fluoridom u količini jednog zrna graška na četkicu za zube koja je odgovarajuća za njihov uzrast. Specijalno formulisana dečija pasta za zube obezbeđuje fluorid zubima vašeg deteta i pomaže pri zaštiti od kvarenja.

Ne zaboravite da podstičete dete da ispljune pastu nakon pranja zuba, ali ne i da skroz ispere vodom kako bi malo fluorida ostalo u ustima i nastavilo da štiti njegove zube.



Zdrava ishrana

Kao kod dece bilo kog uzrasta, bitno je da ograničite količinu šećera koju vaše dete jede ili pije. Međutim, kvarenje zuba je takođe uzrokovano time koliko često su zubi izloženi šećeru. Nakon svakog zaslađenog pića ili hrane, šećer reaguje sa plakom na zubima vašeg deteta i stvara kiseline koje oslabljuju zube tako što uklanjaju kalcijum i druge minerale. Više slatkih poslastica tokom dana mogu da učine zube vašeg deteta osetljivijim na kvarenje.

Ako ograničite zaslađenu hranu i piće samo tokom velikih obroka, i ako zamenite slatke grickalice zdravijim alternativama, možete da pomognete u zaštiti zuba vašeg deteta od kvarenja i da mu pružite dobru osnovu za razvitak zdravih zuba.

Poseta vašem stomatologu

Pored vođenja računa o pranju zuba vašeg deteta, posete stomatologu na svakih 6 meseci vam pružaju šansu da porazgovarate o zdravoj ishrani i dobrom pranju zuba. Ako niste sigurni da li dobro perete zube, zamolite vašeg stomatologa da vam demonstrira.

Važni saveti za mlečne zube

- Dajte vašem detetu slamku za zaslađena ili gazirana pića kako biste izbegli kontakt sa zubima
- Pre spavanja, dajte detetu čašu vode umesto soka, pošto sok može da ošteti njegove zube tokom noći
- Ako ste nervozni zbog posete stomatologu, ne pokazujte to detetu zato što možete da prenesete na njega taj osećaj
- **Ispričaj** – objasnite kako se peru zubi
- **Pokaži** – demonstrirajte kako se to radi
- **Uradi** – pustite dete da samo pokuša
- Probajte da podstaknete dobro pranje zuba uz zabavno popunjavanje pasoša za zubiće ili tako što ćete dete nagrađivati nalepticama nakon pranja zuba



6+ godina

Temeljno pranje

Otprilike nakon 6. godine, vaše dete će imati mešavinu mlečnih i stalnih zuba, kao i razmak između zuba. Ovo je period kada počinju da rastu prvi stalni zubi i zbog toga se mlečni zubi klimaju. U jednom trenutku mlečni zubi skroz ispadaju i tu nastaje prostor koji treba da popuni stalni zub. Gled novog stalnog zuba nije još zrela tako da je osetljivija na kvarenje. Ova faza će se nastaviti sve do tinejdžerskih godina. Ispadanje mlečnih zuba je bitan deo odrastanja za svako dete ali i bitan trenutak za oralnu higijenu, pošto stalni zubi treba da traju tokom celog života.

Oko 7. godine, vaše dete bi trebalo da bude spremno da samostalno pere zube. Međutim, i dalje je preporučljivo da ga nadgledate kako biste bili sigurni da pere svaki deo usta nežnim, kružnim pokretima, kao i sve grizne površine, uključujući prednju, zadnju i bočnu stranu svakog zuba, kao i liniju koja ide uz desni. U ovom periodu vaše dete bi trebalo da pere zube 2 minuta i to 2 puta dnevno. Podstičite ga da ispljune pastu nakon pranja zuba, ali da je ne ispere skroz vodom kako bi jedan deo zaštitnog fluorida ostao u ustima.

Adekvatna oprema

Promenljiva grupa mlečnih i stalnih zuba, kao i praznog prostora, čini ih težim da se efikasno operu. Odabirom četkice i paste za zube sa blagim ukusom specijalno napravljenim za decu stariju od 6 godina, možete da podstaknete vaše dete da pere zube svakog jutra i svake noći. Ovo je dobar trenutak da u oralnu higijenu uključite i tečnost za ispiranje usta pošto ona može da očisti mesta do kojih četkica za zube ne može da dopre.



Zdrava ishrana

Vaše dete sigurno voli zaslađenu hranu i piće kao što su keks, čokolada i gazirana pića, ali nažalost vole je i bakterije na njegovim zubima. Bakterije zajedno sa šećerom formiraju kiseline koje napadaju površinu zuba i uzrokuju kvarenje. Najbolje je da pokušate da ograničite unos zaslađene hrane i pića samo na velike obroke, kao i da ne dozvolite više od 4 kontakta dnevno sa šećerom.

Da stvar bude još komplikovanija, kiselina takođe može da se pojavi i u zdravijoj hrani kao što je voće ili voćni sokovi, a preterano konzumiranje ovakve hrane takođe može da bude štetno za zube vašeg deteta. Naravno da je teško da znate koji tipovi hrane i pića mogu da naškode zubima vašeg deteta, tako da vas savetujemo da se konsultujete sa stomatologom kako biste održali zube vašeg deteta zdravim i jakim.

Poseta vašem stomatologu

Sada kada počinju da rastu stalni zubi kod vašeg deteta, više nego ikad je bitno da redovno vodite dete kod stomatologa. Redovnim posetama na svakih 6 meseci, vaš stomatolog će moći na vreme da uoči sve potencijalne probleme pre nego što postanu bolni ili ozbiljniji. Redovan odlazak kod stomatologa je takođe dobra navika koju vaše dete treba da razvije za dalji život.

Važni saveti za stalne zube

- Ako vaše dete može da piše pisanim slovima, to je dobar znak da može samostalno i efikasno da pere zube
- Rastvorite voćni sok sa dosta vode kako biste smanjili kontakt sa kiselinama na minimum
- Promena četkice na svaka 3 meseca ili nakon bolesti smanjuje transfer bakterija i obezbeđuje efikasno pranje zuba
- Gubitak zuba i stvaranje praznog prostora može da bude teško za dete, pa možete da ga učinite zabavnim uz Zubić Vilu

Vodite računa o njihovim zubima u 4 koraka

1

Perite 2 puta dnevno sa četkicom i pastom za zube koji su posebno napravljeni za uzrast vašeg deteta

2

Perite nežnim, kružnim pokretima i vodite računa da očistite sve površine zuba, kao i liniju uz desni

3

Neka vaše dete ne dođe u kontakt sa zaslađenom hranom i pićem više od 4 puta dnevno

4

Redovno vodite vaše dete kod stomatologa na svakih 6 meseci



AQUAFRESH, ikonski znak nurdle i ostali znaci su registrovani znaci GlaxoSmithKline grupe kompanija.

Omladinskih brigada 88, Novi Beograd
serbia_info@gsk.com



www.aquafresh.rs
CHBA/CHAQU/0014/14
April, 2014.