

## Savjeti stomatologa za bebe i malu djecu

Vaše dijete treba posjetiti stomatologa u roku od 6 mjeseci od nicanja prvog zuba ili do 12 mjeseci starosti, te svakih šest mjeseci nakon prve posjete. U prvih nekoliko posjeta stomatologu idete kako bi stomatolog mogao pogledati zube vašeg djeteta i razgovarati s vama o higijeni usta i zuba. Čišćenje i drugi tretmani obično počinju kada vaše dijete napuni oko tri godine. Redovni pregledi su važni za prevenciju problema i otklanjanje malih problema prije nego što postanu veliki.

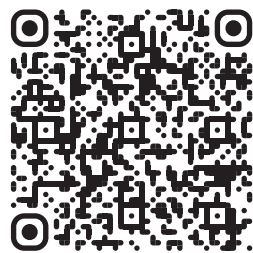
**Izbjegavajte odlazak stomatologu samo kada nešto boli. Na taj način će vaše dijete naučiti da su redovne, rutinske posjete stomatologu potpuno normalne.**

### Kada ispadne prvi zubić

Budite posebno oprezni kada ispadne prvi klimavi mliječni zub... i napravi mjesta za trajni zub.

To se obično događa oko šeste godine. Potrebno je oko tri godine da caklina na novim trajnim zubima potpuno očvrstne... zato su oni posebno skloni zubnom karijesu.

Detaljna, nježna higijena usta i zuba tokom ovog perioda još je važnija. To je ujedno i vrijeme za prelazak na posebnu pastu za zube s većim postotkom flora.



Preuzmite online  
brošuru

# Dječiji osmijeh od prvog dana



**Zubić niče zdrav!**  
Potrudimo se da takav i ostane



## Dragi roditelji/staratelji,

Dobrodošli u čarobni svijet roditeljstva, pun izazova, radosti i ljubavi. Svako rođenje djeteta donosi sa sobom neizmjernu sreću i odgovornost, a mi želimo biti uz vas i pružiti vam korisne informacije i savjete koji će vam pomoći u održavanju zdravlja zubića vašeg malog člana porodice.

Jedan od ključnih aspekata brige o vašem djetetu je njegovo oralno zdravlje. Već od najranijih dana, pravilna higijena i pažnja prema zubićima igraju ključnu ulogu u razvoju zdravih navika koje će vaše dijete pratiti kroz čitav život.

Ova brošura ima zadatak da vam da važne informacije o tome kako se brinuti o prvim zubima vašeg djeteta i kako učiti dijete da kroz odrastanje brine o vlastitom oralnom zdravlju.

## Prevenција oralnih bolesti

Dude/cuce varalice mogu vam pomoći umiriti bebu. Međutim, poznato je da zbog dudu varalice, kao i sisanja prsta postoji veća vjerovatnoća da će vaše dijete u tinejdžerskoj dobi trebati ortodontsko liječenje (povećava učestalost nošenja fiksnih ili mobilnih aparatića).

Iako je sisanje palca normalna navika, ono može izazvati ozbiljne probleme sa zubima ako se nastavi dugo nakon nicanja stalnih zuba.

### Rezultati sisanja palca ili bilo kojeg prsta kao i korištenje dude

To može izazvati previše zbijene, krivo izrasle zube i probleme sa zagrizom. Dijete također može imati problema sa govorom ili čak sa gutanjem. Izbačeni i razmaknuti prednji zubi su obično rezultat sisanja palca. To može uticati i na izgled djeteta i uzrokovati dalje emocionalne probleme. Djeca s križnim ili otvorenim zagrizom sklonija su disanju na usta – umjesto na nos – što može dovesti do problema kao što su: poremećaji spavanja, poteškoće sa koncentracijom, loše držanje, poremećaji govora.

Pokušajte da dude i sisanje prsta što više ograničite, te do četvrte godine potpuno izbacite ovu naviku.

Dobrodošli u svijet odgovornog roditeljstva i brige o oralnom zdravlju vašeg djeteta! Radujemo se saradnji sa vama u narednim godinama!

 INSTITUT ZA ZDRAVLJE  
I SIGURNOST HRANE



Kada se pojavi prvi zubić, čitava porodica slavi...

... ali vašu bebu to boli. Na tržištu se nalaze sredstva i gelovi koji će ovaj period učiniti lakšim. Također, jednostavno im dajte glodalice za žvakanje. Oni će ih instinktivno početi gristi, te će bol biti manja.

## Kako prati zube malog djeteta

Stavite dijete u svoje krilo – neka vam bude okrenuto leđima i neka djetetova glava bude naslonjena na vašu prsa. Kada dijete poraste, stanite iza njega i nagnite mu glavu unazad. Perite im zube malim kružnim pokretima, pazeći pritom da pređete sve plohe.



## Oralna njega nakon 2. godine

Najkasnije od drugog rođendana vašeg djeteta perite njihove mliječne zube dva puta dnevno po najmanje dvije minute: jednom nakon doručka i obavezno prije spavanja. Koristite dječiju pastu za zube s najmanjim postotkom flora, djeci mlađoj od tri godine stavljajte samo razmaz paste na četkicu, a starijoj od tri godine paste veličine zrna graška. I prije nego što se snađete, oni će već veselo čistiti vlastite zube! Ovo su četiri faze pranja zuba:

### Četri faze pranja zuba

1. **Od 0 do 2,5 godine** - Nesamostalno čišćenje – od prvog zubića. Vi vodite brigu o higijeni usta i zuba vašeg djeteta.
2. **Od 3 godine** - Pranje zuba uz pomoć druge osobe –vaše dijete počinje samo prati zube. Dakle, uputite ih da trebaju početi od žvačnih ploha, "crtati" krugove po vanjskim površinama, četkati unutrašnje površine gore-dolje, gore-dolje. (Ne zaboravite udubinu između zubi i desni.) Završite tako da im vi temeljito očerkate zube i desni. Koristite pješčani sat podešen na dvije minute tokom pranja zubića. Pjevajte im omiljenu pjesmicu, napravite lijep ugođaj tokom pranja zuba i budite uporni.
3. **Nakon 9 godina** - Redovno provjeravate zdravlje usta i zuba svog djeteta, te ga motivirajte i podržavajte.
4. **Mlade odrasle osobe** - Samostalno pranje zuba. Oni su odgovorni za pranje zuba i higijenu usta.

Djeca su bića rutine. Jednom kad im usadite u rutinu pranje zubića postigli ste veliki uspjeh. Ohrabrujte ih da drže četkicu i da vrše pokrete pranja zuba. Budite im uzor, perite zube s njima zajedno.



## Zdrava ishrana

Zubni karijes je bakterijska zarazna bolest – potrebne su bakterije koje se nalaze u ustima i koje su sposobne pretvoriti šećer iz hrane u kiselinu. Kada jedemo plak se nakuplja na našim zubima. To bakterijama daje osnovu za proizvodnju kiseline. Kiselina je u stanju otopiti kalcij i druge minerale iz zubne cakline i napasti je. Ako je zubna caklina napadnuta, zaštita zuba na nekim mjestima više nije osigurana, prije ili kasnije će se na tim mjestima u zubima pojaviti rupe. Ako ostane neotkriven, karijes može doći do živca zuba i izazvati jaku bol. Za prevenciju karijesa je najbitnije da su zubi uvijek čisti.

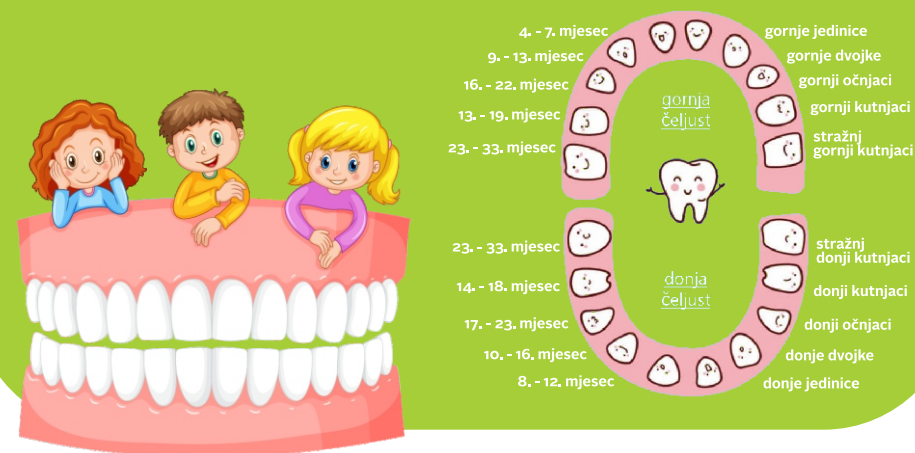
Slatka i ljepljiva hrana i pića su najgori za zube. Šećer u ovoj hrani koriste bakterije u ustima za stvaranje kiseline. Dajte vašoj djeci zdravu hranu poput voća, povrća, hljeba od cjelovitih žitarica, mliječne proizvode poput mlijeka, jogurta ili sira. Meso, riba, piletina, jaja kao i grah su jako zdravi za vaše dijete. Bilo kakva zaslađena pića kao što su gazirana, kupovni voćni sokovi se ne preporučuju djeci! Obična voda je najbolje piće između obroka i prije spavanja.



INSTITUT ZA ZDRAVLJE  
I SIGURNOST HRANE

## Razvoj zubića

Mliječni zubići su u velikoj mjeri već formirani tokom trudnoće. Počinju da niču oko šestog mjeseca bebinog života, ponekad ranije ali i s kojim mjesecom zakašnjenja. U grafičkom prikazu možete vidjeti redoslijed nicanja mliječnih zubića.



Mliječni zubi nisu samo manji od trajnih zuba, nego i mnogo manje čvrsti. Caklina je mekša i njena debljina je otprilike upola manja, što objašnjava:

- ⦿ Zašto erozija tako lako oštećuje mliječne zube
- ⦿ Zašto bakterije tako lako napadaju
- ⦿ Zašto i vrlo mala djeca mogu patiti od zubobolje.



Pravilna higijena usta i zuba počinje od rođenja do 6 mjeseci.

Bakterije – koje se hrane laktozom iz majčinog mlijeka ili dječije dohrane – od prvog se dana nakupljaju u bebinim ustima.

Nježno obrišite bebine desni i nepce mekom, vlažnom gazom.