



## HITNA STOMATOLOŠKA POMOĆ

### ZUBOBOLJA

- isprati usta mlakom vodom
- upotrebom zubnog konca ukloniti ostatke hrane
- nastane li oteklina, stavite hladan oblog na lice, ni u kom slučaju ne topao. Nikako ne stavljajte aspirin na zub ili okolnu sluznicu
- posjetite vašeg stomatologa što je prije moguće



### STRANO TIJELO UTISNUTO MEĐU ZUBIMA

- pokušajte pažljivo ukloniti predmet upotrebom zubnog konca
- ukoliko ne uspijete, posjetite svog stomatologa
- ne pokušavajte ukloniti predmet šiljatim ili oštrim predmetima

### IZBIJENI ZUB

- ako je zub prljav, isperite ga ispod laganog mlaza vode. Ne stružite prljavštinu.
- ne pokušavajte vratiti mliječni zub u ranu
- radije ga stavite u bočicu s mlijekom ili vodom
- stalni zub pokušajte lagano vratiti na mjesto. Ukoliko to ne uspijete, stavite ga u posudu s mlijekom, vodom ili pod jezik
- hitno krenite svom stomatologu. Ne zaboravite uzeti zub
- najbolja stručna pomoć bit će vam pružena unutar 30 minuta

### SLOMLJENI ZUB

- pažljivo operite okolinu povrijeđenog mjesta
- spriječite oticanje prislanjanjem hladnog obloga
- odmah otiđite svom stomatologu
- ima li krvarenja u blizini lomljenog zuba, zaustavite ga pritiskom čistom odjećom

### POVREDA MEKIH TKIVA I JEZIKA

- čistom odjećom pritisnite mjesto koje krvari
- pojavljuje li se otok, stavite hladan oblog
- ne prestane li krvarenje, otiđite u bolnicu



# DRAGA DJECO, POŠTOVANI RODITELJI!

Tri četvrtine osječkih prvoškolaca treba pomoć stomatologa. Pokušajmo to promijeniti. Svakako bi trebali naučiti kako cijeli život sačuvati zdrave zube. To je moguće. Potrebno je samo naučiti nekoliko jednostavnih činjenica i usvojiti dobre navike i učinit ćemo Osijek gradom najljepšeg osmijeha.



## Što mogu učiniti za blistav osmijeh mog djeteta?

Učiti dijete od najranije dobi održavanju higijene usne šupljine, ulaganje je za cijeli život. Podučavajući ga, usadit ćete mu osjećaj vrijednosti očuvanja zdravih zubi. Kako biste djetetu usadili navike za cijeli život, potrebno je da sami obnovite svoje znanje. Za blistav osmijeh i smanjenje rizika nastajanja karijesa potrebno je slijediti nekoliko jednostavnih savjeta:

- Vodite brigu da dijete dva puta dnevno četka zube zubnom pastom koja sadrži fluore
- Vodite brigu o uravnoteženoj prehrani, izbjegavajući ljepljivu i jako zašćerenu hranu, koja pogoduje nastanku karijesa
- Upotrebljavajte proizvode za njegu zuba koji sadrže preparate fluora
- Vodite svoje dijete ne redovite stomatološke preglede



## Kakav način četkanja moram pokazati svom djetetu?

- na dječju četkicu istisnite malo zubne paste. Podučite djete da se pasta ne guta
- upotrijebite meku dječju četkicu
- pranje treba započeti do stražnjih zuba, gdje se stvara najviše nakupina, te kružnim pokretima četkati zube prema naprijed
- kada je dijete očetkalo prednju površinu svih zuba, potrebno je očetkati unutrašnju površinu zuba, a zatim prijeći na grizna plohe
- važno je naučiti očetkati sve zube
- uvijek je zabavno na kraju očetkati i jezik



### Vanjske površine zuba

peremo kružnim pokretima od crvenoga prema bijelom.

### Unutrašnje površine zuba

peremo okomitim pokretima (gore-dolje).

### Grizne površine zuba

peremo vodoravnim pokretima (lijevo-desno) sve do zadnjeg zuba.

## Redovni stomatološki pregled

Ukoliko to još niste učinili, izaberite svom djetetu stomatologa. Za vaše je dijete važan stomatolog koji voli raditi s djecom, koji je s djecom strpljiv i pažljiv, te susret djeteta i stomatologa čini ugodnim. Ne zaboravite da postoje i posebno školovani stomatolozi za rad s djecom, specijalisti dječje i preventivne stomatologije, koji su posebno podučeni za rad s djecom. I ne zaboravite, Vaše dijete ne "pripada" ni u jednu ordinaciju, morate ga upisati kod stomatologa.

## Što moram pitati stomatologa?

### 1. Što su preparati fluora i kako znati dobiva li moje dijete dovoljnu količinu?

Upotreba fluora zasigurno je među najvažnijim čimbenicima u sprečavanju nastanka zubnog karijesa. Prirodni mineral fluor pomaže ojačati zubnu caklinu i čini je otpornijom na kiseline koje se razvijaju u zubnim naslagama, te tako sprečava nastajanje karijesa. Fluor koji se nalazi u zubnim pastama bezopasan je za opće zdravlje vašeg djeteta, a želite li upotrebljavati dodatne preparate koji ga sadrže, posavjetujte se sa stomatologom.

### 2. Što su zubne smole i kako znati da ih moje dijete treba?

Zubne smole (pečaćenje) čine odličnu zaštitu protiv nastanka karijesa. Stvaraju se na griznim ploham trajnih stražnjih zuba. Za njihovu aplikaciju dovoljan je jedan posjet stomatologu, a postupak je bezbolan i ugodan. Svakako upitajte svog stomatologa o zubnim smolama.

### 3. Kada moje dijete započinje koristiti zubni konac?

Kako zubni konac/svila čisti ostatke hrane i plaka među zubima, svakako ga je potrebno upotrebljavati. Kako je postupak korištenja zubnog konca nešto složeniji od upotrebe zubne četkice i iziskuje veću spretnost, prije osme godine života ne preporuča se njegovo korištenje.



## KARIJES I PREHRANA

### Svakako preporučamo

- mlijeko i mliječne proizvode – bogate kalcijem i fosforom;
- meso i ribu – bogate visokovrijednim bjelančevinama;
- proizvode od integralnih žitarica;
- tvrđu hranu (sirovo voće i povrće);
- hranu bogatu vitaminima i mineralima.

### Umjereno konzumirati

- slatkiše i grickalice;
- zaslađene napitke;
- ljepljive bombone (karamel, gumeni bomboni i sl.);
- kašastu hranu koja se lijepi za zube.

### Zapamtite!

Od izbora hrane važniji je ritam hranjenja. Čestim konzumiranjem hrane iz grupe "umjereno konzumirati" postiže se stvaranje kiselina koje napadaju zubnu caklinu.

**DOZVOLIMO ZUBIMA DA SE "ODMORE".**