

Немојте прекоревати себе ако сте запустили своје или орално здравље старије деце! Доживите ово као позив да то промените!

Долазак прве или нове бебе у породицу је најбоља прилика да почнете да примењујете још здравије навике.

Знајте да је зубни каријес најчешћа болест уопште, али да се може спречити уколико се доследно примењују хигијенске навике, користи правилна исхрана, флуорпрофилакса и бар 2 пута годишње посећује стоматолог и понаша се по његовим саветима.



Прочитајте више:



## Здрава уста и зуби омогућавају:

Здравље целог организма,

Правилан говор,

Правилан телесни и психолошки развој,

Леп изглед и осмех,

Исхрану и уживање у разноврсности хране,

Самопоуздање, одсуство бола и осећај сигурности...

### Научите своју децу основним правилима хигијене уста и зуба:

- 1 Зубе треба прати после сваког јела, а обавезно ујутру (пре доручка) и увече (после вечере).
- 2 Прати зубе 3-5 минута, четкицом и пастом за зубе.
- 3 Правилно прати зубе четкицом:
  - горње зубе прати одозго на доле („како киша пада“),
  - доње зубе прати одоздо на горе („како трава расте“),
  - не заборавити сваку страну зуба и гризну површину,
  - на крају опрати језик.
- 4 Избежавати слаткише и грицкалице између оброка.
- 5 Редовно јести воће и поврће.
- 6 Посетити стоматолога 2 пута годишње.

### Запамтите!

Родитељ мора проверавати технику и дужину прања зуба код деце све до краја пубертета а корисно је да се цела породица у томе узајамно подстиче.



РЕПУБЛИКА СРБИЈА  
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА  
ПОКРАЈИНСКИ СЕКРЕТАРИЈАТ ЗА ЗДРАВСТВО,  
СОЦИЈАЛНУ ПОЛИТИКУ И ДЕМОГРАФИЈУ



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ



## СПРЕЧИТЕ РАНУ ПОЈАВУ КАРИЈЕСА КОД СВОЈЕ БЕБЕ

Долазак прве или нове бебе у породицу је најбоља прилика да почнете да примењујете још здравије навике.

Посебан програм од интереса за јавно здравље АП Војводине у 2015. години: „Унапређење превенције каријеса раног детињства“

## Шта је каријес раног детињства?

Каријес раног детињства (КРД) је лако преносиво инфективно обољење млечних зуба које најчешће настаје у периоду од одојчета до 3. године. Дешава се да одојчад већ при ницању првих зубића имају видљив зубни квар (каријес). Понекад, читаве гризне површине неколико зуба или чак сви зуби у вилици, већ до треће године буду кариозни, до те мере да се не виде здраве крунице зуба.

## Зашто настаје каријес раног детињства (КРД)?

Узроци су многобројни:

- коришћење заједничког прибора за јело и пробање „бебеће“ хране,
- неодржавање и неправилна хигијена уста, десни и зуба,
- рани прекид дојења (краће од 6 месеци),
- дуго храњење на флашицу и храњење „на захтев“ (дуже од 1,5 године),
- дневно и ноћно појење заслађеним напицима,
- коришћење заслађене цуцле (варалице),
- недовољан унос хране која штити од настанка каријеса (млеко, млечни производи, сирово воће и поврће, храна без додатог шећера),
- дуго храњење искључиво кашастом храном, без коришћења гризних површина зуба (дуже од 1,5 године),
- штетне навике труднице (пушење, алкохол...),
- неодлажење код стоматолога (обавезна прва посета са ницањем првих зуба, а потом 2 пута годишње),
- употреба медицинских сирупа (више од 5 пута годишње).

Постоје и чиниоци на које не можете утицати а примећено је да доприносе чешћем настанку КРД:

- превремено рођена деца,
- деца мале телесне масе на рођењу (испод 2500 грама) и
- наследни чиниоци.

## Како одржавати хигијену уста и десни код безубе деце?

- Одојчету млађем од 6 месеци стерилном газом натопљеном чистом водом за пиће брисати десни након вечерњег подоја.
- масирати десни 1-2 пута недељно, натопљеном газом у раствору соде-бикарбоне (или по савету патронажне сестре).
- Постоје и четкице посебно намењене за тај узраст деце.
- У периоду ницања зуба бебе веома воле да им се десни масирају.
- Водите рачуна да су вам руке увек беспрекорно чисте.

## Како одржавати хигијену уста и десни при појави првих зуба?

- У овом периоду се уводи четкица за зубе, коју је најбоље купити у апотеци, по савету фармацеута или стоматолога.
- Хигијену спроводи родитељ, који је одговоран да то ради правилно (начин је описан на следећој страни).
- Немојте четкицу давати беби у руке све док не успоставите сарадњу са њом, што је најчешће у време када успева самостално да користи кашику (у другој години).
- Паста за зубе се најчешће уводи у другој години, у виду танког слоја или зрна грашка, када дете научи да плуне на ваш захтев, што се претходно увежбава са водом.

## Врсте пасте за зубе?

- На тржишту се могу наћи пасте за зубе које су намењене поједином узрасту деце.
- Данас постоје и пасте за зубе за веома малу децу (могу се прогутати), али оне немају флуор.
- Води се рачуна да паста одговара узрасту детета - најчешће на зубним пастама пише 0-3 године (са ниским садржајем флуора); 3-6 година; више (>) од 7 година...јер је ово гаранција да се у њој налази одговарајућа концентрација флуора.
- Уверите се да купујете пасту са флуором.
- Пасте треба куповати искључиво у продавницама и апотекама.

## Када први пут посетити стоматолога?

При једној од посета педијатру у дому здравља (на пример, ради вакцинације), посетите и стоматолога, или закажите прву посету. Свакако то урадите у првих 12 месеци, бар у време ницања првог зуба. Прве посете служе да се дете навикне на мирисе, изглед и звуке у ординацији, да упозна свог стоматолога, да родитељи добију савете а да прегледом стоматолог установи почетно стање оралног здравља, упозна се са животним навикама, неким наследним особеностима (фактори ризика за настанак КРД) и формира здравствени картон.