

SEDAM NAPUTAKA ZA ZDRAV, KVALITETAN I DUG ŽIVOT:

1. Redovito spavajte 7-8 sati.
2. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 minuta na dan).
3. Redovito doručkujte.
4. Hrana neka bude bez suviše masnoća i soli, a sa što više voća i povrća.



5. Ne uzimajte hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu.
6. Nikada ne pušite cigarete.
7. Alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.



Brošuru pripremili: Helena Glibotić Kresina, dr.med.
Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.
mr.sc. Suzana Janković, dr.med.
Nada Pirizović
uz suradnju s mr.sc. Anom Fajdić Furlan, dr.stom.

izaberite zdravo...

za zdrav osmijeh...



zaštita zubi u trećoj životnoj dobi

IZABERITE ZDRAVO...

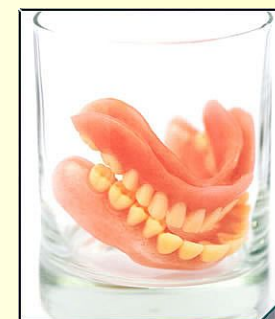
- Pravilnom higijenom i redovitim posjetima stomatologu zubi se mogu, bez obzira na godine, održavati u dobrom stanju do kraja života. Ipak, zubi se s godinama mijenjaju. Mogu potamnjeti, postaju krhkiji, lakše lomljivi, a desni osjetljivije. Pušenje, bolesti i neki lijekovi mogu još povećati probleme.
- Međutim, bez obzira na godine svatko treba voditi brigu o zdravlju usne šupljine i zuba. Dobro je poznata činjenica da probava hrane započinje već u ustima, što znači da je zdrava usna šupljina preduvjet za dobru probavu hrane. Ujedno, zdravo zubalo omogućava pravilan govor pa nas okolina bolje razumije, a k tome, lijepi su zubi i jedan od razloga da se češće smiješimo.



HIGIJENA ZUBNE PROTEZE

Higijenu zubne proteze treba provoditi istom predanošću kao i higijenu vlastitog zubala:

- pri čišćenju, zubnu protezu treba izvaditi iz usta,
- proteza se čisti čvrstom četkicom i pastom za zube,
- dodatno čišćenje proteze može se obaviti s otopinom za čišćenje proteza, u kojoj proteza, prethodno očišćena, treba stajati bar 15 minuta dnevno,
- protezu treba uvijek vaditi iz usta iznad umivaonika napunjenog vodom ili iznad ručnika, da se ne bi oštetila u slučaju pada, a preko noći izvaditi iz usta i ostaviti u čaši s vodom, da se ne bi deformirala,
- prilikom jela izvan kuće, kad niste u prilici četkati zube i protezu, dovoljno je skinuti je i isprati pod mlazom vode.



ZA ZDRAV OSMIJEH...

ŽIVOT SA ZUBNOM PROTEZOM

Kad prirodni zubi više ne mogu obavljati svoje funkcije, nadomještaju se zubnim protezama. Zubna proteza omogućava da se ponovno žvače normalno. Privikavanje na nju nije uvijek lako, jer strano tijelo u ustima izaziva osjećaj nelagode.

Proteze olakšavaju život mnogim starijim osobama, ali treba znati da one zahtijevaju posebnu pažnju:

- u početku će vam se činiti da govorite čudno i nerazumljivo, no to je samo prolazna pojava koja će s vremenom nestati; korisno je čitati na glas i pričati s ukućanima i prijateljima pred kojima ne osjećate neugodu; što više vježbate, prije ćete svladati neugodu,
- protezu u početku nosite stalno, pa i noću – to će vam ubrzati prilagodbu,
- nakon navikavanja, protezu izvadite iz usta preko noći da se tkiva odmore,
- zbog otežanog žvakanja jedite mekšu hranu,
- ne smijete odgrizati tvrdi hranu prednjim zubima jer destabilizirate protezu, nego je trebate isjeći na manje komade i žvakati stražnjim zubima,
- u početku budite oprezni dok jedete vruću hranu jer vam nova proteza može smanjiti osjećaj za toplinu,
- redovito posjećujte stomatologa i kontrolirajte stanje vaše zubne proteze,
- redovito čistite protezu, jer svaki ostatak hrane može izazvati upalu.

ŠTO MOŽETE UČINITI ZA ZDRAVLJE VAŠIH ZUBI

Kako će vaši zubi i desni odgovarati na životnu dob, ovisi o tome koliko ste se dobro o njima brinuli tijekom života. Neovisno o tome, bez obzira na životnu dob:

- zube perite barem dva puta dnevno pastama koje sadrže fluor,
- svakih 3 do 4 mjeseca mijenjajte zubnu četkicu, po potrebi i češće,
- koristite četkicu s malom glavom kako bi dosegli i najnedostupnije kutke u ustima,
- najbolje je koristiti srednje tvrde četkice,
- samim četkanjem teško se očisti područje između zubi, zbog toga je zube potrebno dodatno čistiti zubnim koncem,
- ukoliko vam pranje zubi predstavlja napor, možete koristiti električnu četkicu ili vam netko pri tome može pomoći,
- jedite zdravu, uravnoteženu hranu, s obiljem voća, povrća, ribe, mlijeka i mliječnih proizvoda; izbjegavajte hranu bogatu šećerom,
- prestanite pušiti i konzumirati alkohol, pušenje i alkohol povećavaju rizik za obolijevanje desni,
- uz svakodnevnu njegu usne šupljine, posjetite stomatologa najmanje jednom godišnje.



ŠTO JESTI DA BI SAČUVALI ZUBE

Za zdravlje zuba, ali i zdravlje cijelog organizma, potrebno je zdravo se hraniti, jesti hranu sa što manje rafiniranog šećera, bijelog brašna, a bogatu voćem, povrćem, mliječnim proizvodima i ribom.

- Kruh bi trebao biti načinjen od cjelovitog zrna i brašna raznih žitarica (kukuruz, raž, heljda...). Integralni proizvodi nisu samo biološki vrijednija hrana, nego se i manje lijepe za zube, čvršći su te zahtijevaju snažnije žvakanje; to sve pridonosi boljem čišćenju usne šupljine.
- Zdrava prehrana obuhvaća svakodnevnu konzumaciju povrća i voća.
- Mliječni proizvodi (mlijeko – obrano, jogurt, svježi i fermentirani sir) važni su za zdravlje cijelog organizma, a za zube posebno. Mliječna hrana sadrži u sebi kalcij i bjelančevinu nazvanu kazein koja ima zaštitni učinak na zube.



ZUBNI KARIJES

Karijes je kronična bolest zuba, koja rezultira šupljinom unutar zuba ili gubitkom dijela zuba.

Da bi nastao, potrebno je istodobno djelovanje nekoliko čimbenika. To su prije svega mikroorganizmi (bakterije), šećeri koji se pretvaraju u kiseline te naslage na zubima koje su hrana bakterijama.

Karijes nastane tako da bakterije iz šećera stvaraju kiselinu koje razaraju zubnu caklinu. Tako se stvaraju jedva vidljiva oštećenja koja predstavljaju ulazna vrata za bakterije i kiseline, koje u tom slučaju nesmetano prodiru u dublje slojeve zuba i na kraju u njemu stvore šupljine.

Što pogoduje nastanku karijesa?

- zubi lošije kvalitete cakline i dentina,
- loše sanirani ili nesanirani zubi,
- promjena kiselosti sline idealna je podloga za stvaranje bakterija,
- starija životna dob kada su mjesta za zadržavanja hrane ogoljeli korijeni zuba; povlačenjem zubnog mesa kruna zuba dobiva novi oblik, povećavaju se prostori među zubima, što pogoduje razvoju karijesa i upalnih promjena desni,
- hrana bogata šećerom (slatkiši, kolači, proizvodi od bijelog brašna...).

ŠTO JE PARODONTOZA?

Parodontoza je kronična bolest potpornih struktura zubi, koju karakterizira razgradnja kosti i povlačenje zubnog mesa, uslijed čega zubi postaju klimavi.

Svaki se zub sastoji od krune obavijene caklinom, vrata i korijena. Zbog povlačenja zubnog mesa ogoljeva korijen koji nije obavljen caklinom te je veoma osjetljiv na promjene temperature, slatko, slano i kiselo.

Parodontoza se lako uočava jer su zubi klimavi, i ogoljelih vratova. U blažim fazama parodontoze koriste se brojne emulzije za premazivanje zubi, zubne paste s dodatkom folne kiseline i vitamina B.

U završnoj fazi problem parodontoze s gubitkom zubi, rješava se njihovim nadomještanjem nekim od mobilnih ili fiksnih nadomjestaka.



parodontoza



zubi s karijesom

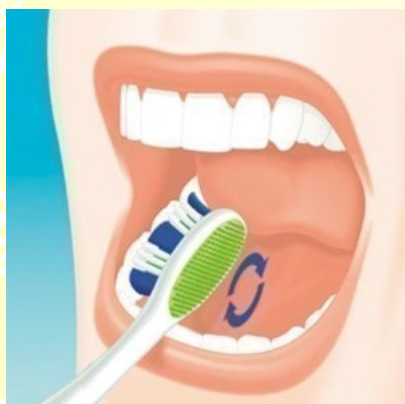


- Ne koristite slatke grickalice već krišku sira, kikiriki ili kokice od kukuruza.
- Slatka jela treba konzumirati uz obrok, a nikako između njih. Nakon toga preporuča se oprati zube.
- Opasnost za zube vrebaju i od prirodnih, slatkih i ljepljivih namirnica (datulje, banane, smokve) koje predstavljaju prave koncentrate šećera.
- Za međuobrok je bolje izabrati voće umjesto slatkiša.
- Izbjegavajte slatka, jako kisela i gazirana pića.

PRAVILNO PRANJE ZUBI



- Postavite četkicu pod kutem od 45 stupnjeva prema gingivi (zubnom mesu),
- srednje tvrdom četkicom i zubnom pastom koja sadrži fluor nježno četkajte zube sa svih strana, malim kružnim pokretima gore-dolje po vanjskim površinama zuba,



- pod istim kutom nježno četkajte unutrašnje površine zubi pokretima naprijed-natrag i kružnim pokretima,



- četkicu okrenite vertikalno i očistite pokretima gore-dolje stražnje strane prednjih zuba,

- pokretima naprijed-natrag očistite radnu površinu zubi,
- zube četkajte dva puta dnevno u trajanju od dvije minute ,



- čišćenje jezika od zadnjeg dijela ka vrhu pomaže uklanjanju bakterija i sprečava neprijatan dah,



- jednom dnevno očistite zube s koncem. Da biste očistili ostatke hrane i zubne naslage, lagano vucite konac gore dolje između zuba.

