

## Dragi roditelji, oralno zdravlje vašeg djeteta - u vašim je rukama!

Poticanje učinkovite oralne higijene već od najmlađe dobi djeteta ključno je za zdrave zube u budućnosti, a time i zdravlje cijelog organizma. Provođenje dobre navike svakodnevnog održavanja oralne higijene pomoći će vašem djetetu da razvije svijest o važnosti oralnog zdravlja koja će ga pratiti tijekom cijeloga života. Upravo je uloga roditelja u poticanju oralnog zdravlja kod djece najvažnija, stoga pomozite vašim najmlađima da steknu dobre navike i zdravim osmijehom koračaju kroz život.

| Gornja čeljust     |  | Nicanje/<br>dob* | Gubitak/<br>dob* |
|--------------------|--|------------------|------------------|
| Centralni sjekutić |  | 8-12 mj.         | 7 god.           |
| Lateralni sjekutić |  | 9-13 mj.         | 8 god.           |
| Očnjak             |  | 16-22 mj.        | 11 god.          |
| Prvi kutnjak       |  | 13-19 mj.        | 10 god.          |
| Drugi kutnjak      |  | 25-33 mj.        | 10.5 god.        |
| Donja čeljust      |  | Nicanje/<br>dob* | Gubitak/<br>dob* |
| Drugi kutnjak      |  | 22-31 mj.        | 11 god.          |
| Prvi kutnjak       |  | 14-18 mj.        | 10 god.          |
| Očnjak             |  | 17-23 mj.        | 9.5 god.         |
| Lateralni sjekutić |  | 10-16 mj.        | 7 god.           |
| Centralni sjekutić |  | 6-10 mj.         | 6 god.           |

\*prosječna dob

## Mliječni zubi su jako važni, stoga ne zanemarujte njihovu negu!

Kod nekih roditelja prevladava mit da mliječni zubi nisu od pretjerane važnosti- "jer će ionako ispasti i zamijeniti će ih novi - trajni zubi." Takvo stajalište nipošto nije opravdano jer su mliječni zubi izrazito važni u rastu, razvoju i funkcioniranju dječjeg organizma zbog njihove uloge u:

- » prehrani,
- » razvoju govora,
- » razvoju čeljusti,
- » psihološkom razvoju.

Također, jedna od uloga mliječnih zuba je da "čuvaju" mjesto budućim trajnim zubima čime utječu na njihov pravilan razvoj u budućnosti.

## TRAJNI ZUBI

Trajni zubi zamjenjuju mliječne zube postepeno, između 6.- i 13. godine djetetova života. U razdoblju nicanja potrebno je intenzivno brinuti o sprječavanju nastanka karijesa te nove zube pravilno i temeljito četkati. Trajni zubi, uz dobru oralnu higijenu i redovite posjete stomatologu, mogu trajati cijeloga života.

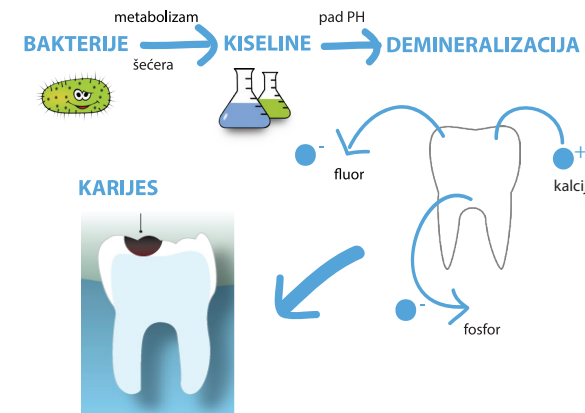


## RAZVOJ ZUBA

Prvi mliječni zubi počinju isticati oko 6.mjeseca života, no oni mogu niknuti i kasnije - do prve djetetove godine. Prvo niču sjekutići, zatim prvi kutnjaci, pa očnjaci i na kraju drugi kutnjaci. Tijekom faze mliječnih zuba, djetetu ukupno izraste 20 zubi, po deset u svakoj čeljusti. Prilikom njihova nicanja moguće je primijetiti nemir, pojačano lučenje sline, crvenilo i otok, a ovakve tegobe mogu se ublažiti masažom zubnog mesa prstom omotanom u čistu gazu prethodno natopljenom hladnom vodom, gutanim hladnim prstenima i preparatima za olakšavanje nicanja.

## OPASNOST BR.1: KARIJES

Karijes je, uz prehladu, najraširenija bolest današnjice. Veliki postotak svjetske populacije ima na svojim zubima karijes. Glavni uzročnik karijesa je bakterija Streptococcus mutans koja se naseljava na zubne površine. Često se prenosi s majke na dijete tijekom najranije dobi života stoga je u ovoj fazi bitno da roditelji nemaju zube zahvaćene karijesom, a ukoliko imaju preporučljivo je što brže saniranje.



## KARIJES BOČICE

Karijes bočice najčešći je problem u ranoj dječjoj stomatologiji, a glavni su mu uzročnici uspavlivanje djeteta "na bočicu", dugotrajno svakodnevno korištenje zaslađene dudice/ bočice, noćni obroci (zaslađeni napitci), te neodržavanje higijene zuba. Nakon zadnjeg večernjeg obroka iznimno je važno očetkati zube i s čistim zubima ići spavati.

## UTJECAJ PREHRANE NA NASTANAK KARIJESA

Prilikom svake konzumacije hrane ili pića na zubima se pojavljuju bakterije koje luče kiseline nagriza površinu zuba. Tek kroz pola sata do sat vremena nakon jela ili pića slina će pomoći neutralizirati kiseline. Zbog velikog utjecaja prehrane na nastanak karijesa preporučljivo je imati redovite zdrave obroke te izbjegavati grickanje i zaslađena pića između obroka. Važno je nakon zadnjeg večernjeg obroka djetetu temeljito oprati zube kako bi se uklonile nakupljene bakterije. Nastojte da djetetova prehrana bude uravnotežena sa što manje rafiniranih šećera koje sadrže slatki napici, čokolade, bonbona i ostalih poslastica jer negativno utječu na zdravlje zubi pogodujući nakupljanju štetnih bakterija odgovornih za nastanak karijesa. Također, nastojte ograničiti unos kiselih napitaka, kisele hrane i gaziranih napitaka jer negativno utječu na zubnu caklinu čime posredno povećavaju mogućnost nastanka karijesa.

## HIGIJENA USNE ŠUPLJINE

S higijenom usne šupljine potrebno je započeti i prije nicanja prvog zuba, a u toj fazi usnu šupljinu treba održavati čistom pomoću gaze namotane oko prsta.

Nakon nicanja prvog zuba započinje se s korištenjem zubne četkice prilagođene uzrastu djeteta. Na taj način se od najranijih dana stječe navika četkanja zuba.



### 0-2 godine

Nakon nicanja prvog zuba započinje se s korištenjem zubne četkice. Kroz igru upoznajte dijete s četkicom za zube. Nakon obroka obrišite mu desni i zubiće mekanom krpicom.



### 2-3 godine

Četkajte zubiće vašem djetetu dva puta dnevno vodom i mekanom četkicom.



### 3-6 godine

Četkajte zubiće vašem djetetu dva puta dnevno uz korištenje paste (veličine zrna graška).



### +6 godina

Sada kada je dijete starije pomažite mu četkati zube odgovarajućom četkicom i pastom minimalno 2 puta dnevno, ujutro i navečer po 2 minute.



## KAKO PRAVILNO ODRŽAVATI ORALNU HIGIJENU

- » Zube je potrebno četkati dva puta dnevno, ujutro i navečer laganim kružnim pokretima.
- » Četkica za zube neka bude primjerena uzrastu djeteta te birajte četkicu s malom glavom i mekanim vlaknima.
- » Koristite pastu za zube primjerenu djetetovoj dobi u količini veličine graška.
- » Obratite pažnju i očistite prijelaz između zuba i desni jer se tamo bakterije najlakše skupljaju.
- » Djeci je potrebna pomoć u četkanju. Do polaska u školu djetetu roditelj mora četkati zube. Do 8. godine dijete to može i samo, ali pod nadzorom roditelja, a poslije 8. godine može potpuno samostalno. Učite vaše djetete kako pravilno četkati zube, dajte mu da samo četka kako bi steklo naviku.
- » Nastojte da četkanje bude zabavno i ugodno.
- » Pokušajte animirati dijete zabavnim pričama i pjesmicama.

## PRVI ODLAZAK KOD DOKTORA DENTALNE MEDICINE

Paralelno s izborom doktora pedijatrije koji će voditi brigu o djetetovom općem zdravlju potrebno je izabrati i doktora dentalne medicine koji će se brinuti o zdravlju djetetovih zuba. Prvi posjet doktoru dentalne medicine mora se obaviti u dobi između 6. mjeseca i navršene prve godine djetetova života. Prvi posjet nije traumatičan te se nastoji stvoriti ugodna atmosfera za dijete kako bi ono u budućnosti dobro surađivalo s doktorom dentalne medicine. Na prvom pregledu stomatolog će pregledati djetetove zube i uputiti roditelje u pravilan način provođenja oralne higijene i pravilan način prehrane. Odvedite vaše dijete na redovnu kontrolu kod izabranog doktora dentalne medicine svakih šest mjeseci, kako bi se na vrijeme uočile promjene na zubima.



*Njega dječjih zuba*



**medri**



**KBCri**  
KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR RIJEKA