

# LAKO DO ZDRAVIH ZUBA



## OD SAMOG POČ ETKA ZDRAVI ZUBI



Trudnoća je period kada trebate obratiti posebnu pažnju na svoje zube i desne. Kod Vašeg stomatologa ćete dobiti specijalne konsultacije u vezi zdravlja zuba za buduće roditelje.

### Posebno bitno je:

- ▶ zdrava ishrana s niskim sadržajem šećera
- ▶ najmanje dva puta dnevno temeljito prati zube
- ▶ čistiti zubni međuprostor
- ▶ dva puta godišnje ići na kontrolu kod stomatologa

**Nemojte zaboraviti:** Brižljivo održavanje higijene zuba neće samo Vama koristiti. Time štite i zube svog djeteta/deteta.

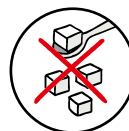
## ZDRAVLJE USTA KOD BEBA



- ▶ Permanentno sisanje flašice za bebe ili cucle nije zdravo za zube Vašeg djeteta/deteta.
- ▶ Dojenje može da potiče razvoj govora i vilice/čeljusti Vaše bebe.
- ▶ Pustite svoje dijete/dete da što ranije pije iz čaše.
- ▶ Čim Vaše dijete/dete bude imalo više zubića, postepeno mu nudite i čvrstu hranu. Time se potiče zdrav zagriz.

**Pazite:** Ne koristite flašicu za bebicu kao pomoć za uspjavanje!

## KLONITE SE ŠEĆ ERA



- ▶ Svejedno jeste li ih sami pripremili ili kupili: izbjegavajte/izbegavajte jela i napitke sa šećerom.
- ▶ Voda je idealan napitak!
- ▶ Slatkiše dopustite samo rijetko/retko.
- ▶ Gutljajem vode isperite ostatke hrane nakon obroka i slatkiša.

**Pažnja:** Bez šećera ne znači automatski zdravo. I kiseline u napitcima mogu oštetiti zube (npr. bezalkoholna pića, energetska pića, voćni sokovi).

## PRVI ZUBI



- ▶ Zdravi mliječni/mlečni zubi važni su za Vaše dijete/dete, kako bi naučilo dobro govoriti, kako bi moglo sve jesti i kako bi dobilo zdrave stalne zube – bez karijesa i nepravilnog položaja.
- ▶ Prvi zubi niču u uzrastu od oko 6 mjeseci/meseci. Najkasnije s 3 godine Vaše dijete/dete ima sve mliječne/mlečne zube.

**Dobro je znati:** Već od 5. životne godine niču skroz iza u vilici/čeljusti prvi stalni zubi (šestica).

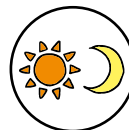
## REDOVNA KONTROLA



- ▶ Idite dva puta godišnje kod stomatologa, a ne tek kad zub zaboli.
- ▶ Povjerenje/poverenje u stomatologa je važno! Povedite svoje dijete/dete na svoj kontrolni termin. Na taj način će se naviknuti na ordinaciju i okolinu.

**Savjet/savet:** Nemojte nikada prijetiti/pretili stomatologom. Vaše dijete/dete ne treba da se plaši odlaska kod stomatologa.

## ZDRAVA USTA SU TIMSKI RAD



- ▶ Od prvog mliječnog/mlečnog zuba perite svaki dan zube svog djeteta/deteta.
- ▶ Pomozite svom djetetu/detetu oko njege/nege zuba – od 1. do 10. životne godine.
- ▶ Svejedno je da li koristite električnu ili normalnu četkicu za zube.
- ▶ Vi ste mu uzor: perite zube ujutro u uveče zajedno sa svojim djetetom/detecom. Tako će dijete/dete uz igru naučiti njegovati/negovati zube.

**Pomozite:** Vršite kontrolu i dovršite pranje zubića!

## UZ RUTINU I ZABAVU JE LAKŠE



- ▶ Zubi se moraju prati dva puta dnevno. A pri tome je svakako dopuštena zabava i igra.
- ▶ Izmislite neku zabavnu priču o pranju zuba.
- ▶ Pomažu i pjesmice/pesme o pranju zuba: pjevajte/pevajte ih sami ili jednostavno proglasite omiljenu pjesmu/pesmu pjesmom/pesmom za pranje zubića.

**Izdržite:** Faze prkosa su sastavni dio/deo toga. Budite uporni – svaki dan!

## OSNOVNO ZNANJE O PRANJU ZUBA



- ▶ Perite dva puta dnevno temeljito sve zube i desne. Ujutro i pred spavanje.
- ▶ Malim pokretima perite od zuba do zuba uz samo blagi pritisak.

**PVU pomaže kod pravilnog pranja zuba:**



Površine za žvakanje



Vanjske površine



Unutrašnje površine

## BITNA JE Č ETKICA



- ▶ Koristite četkice za zube prema uzrastu djeteta/deteta i zubnu pastu s fluoridom.
- ▶ Kod male djece/dece dovoljna količina paste za zube je u veličini zrna leće, a kasnije u veličini zrna graška.
- ▶ Četkice za zube za djecu/decu imaju malu glavu i mekane dlačice.

**Nemojte zaboraviti:** Svaka 2 do 3 mjeseca/meseca mijenjajte/menajate četkicu za zube!

# GESUNDE ZÄHNE LEICHT GEMACHT



## GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN



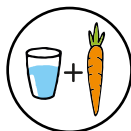
Vor allem in der Schwangerschaft benötigt Ihr Mund besondere Aufmerksamkeit: Bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt erhalten Sie spezielle Beratung zur Zahngesundheit für werdende Eltern.

### Besonders wichtig sind:

- ▶ Gesunde, zuckerarme Ernährung
- ▶ Mindestens zweimal täglich gründlich putzen
- ▶ Zahnzwischenräume säubern
- ▶ Zweimal im Jahr zur Kontrolle zur Zahnärztin/zum Zahnarzt

**Nicht vergessen:** Wenn Sie Ihre Zähne sorgfältig pflegen, nützt das nicht nur Ihnen. Sie schützen dadurch auch die Zähne Ihres Kindes.

## MUNDGESUND IM BABYALTER

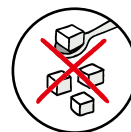


- ▶ Ständiges Nuckeln an der Babyflasche oder am Schnuller ist nicht gesund für Zähne und Kiefer Ihres Kindes.
- ▶ Stillen kann die Sprach- und Kieferentwicklung Ihres Babys fördern.
- ▶ Lassen Sie Ihr Kind möglichst früh aus einem Becher trinken.
- ▶ Sobald mehrere Zähne da sind, bieten Sie schrittweise auch feste Nahrung an. Das fördert einen gesunden Biss.

**Aufpassen:** Die Babyflasche nicht als Einschlafhilfe verwenden!

Im Zuge der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.

## ZUCKER MEIDEN



- ▶ Egal ob selbst gemacht oder gekauft: Vermeiden Sie gezuckertes Essen und gezuckerte Getränke.
- ▶ Wasser ist das ideale Getränk!
- ▶ Erlauben Sie Süßigkeiten nur selten.
- ▶ Spülen Sie die Speisereste nach Mahlzeiten und Süßem mit einem Schluck Wasser weg.

**Achtung:** Zuckerfrei bedeutet nicht gleich gesund. Auch Säuren in Getränken können die Zähne schädigen (z. B. Softdrinks, Energydrinks, Fruchtsäfte).

## DIE ERSTEN ZÄHNE



- ▶ Gesunde Milchzähne sind wichtig für Ihr Kind, damit es gut sprechen lernt, alles essen kann und gesunde bleibende Zähne bekommt – ohne Karies und ohne Fehlstellung.
- ▶ Die ersten Zähne kommen mit ungefähr 6 Monaten. Spätestens mit 3 Jahren hat Ihr Kind das volle Milchgebiss.

**Gut zu wissen:** Ab dem 5. Lebensjahr kommen ganz hinten im Gebiss bereits die ersten bleibenden Zähne (6er-Zahn).

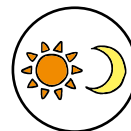
## REGELMÄSSIGE KONTROLLE



- ▶ Gehen Sie zweimal im Jahr zur Zahnärztin/zum Zahnarzt – nicht erst bei Schmerzen.
- ▶ Vertrauen in die Zahnärztin/den Zahnarzt ist wichtig! Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihrem eigenen Kontrolltermin mit. So gewöhnt es sich an die Ordination und die Umgebung.

**Tipp:** Drohen Sie niemals mit der Zahnärztin/dem Zahnarzt. Ihr Kind soll sich nicht vor dem Besuch fürchten.

## EIN GESUNDER MUND IST TEAMWORK



- ▶ Putzen Sie ab dem ersten Milchzahn täglich die Zähne Ihres Kindes.
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind bei der Zahnpflege – vom 1. bis zum 10. Lebensjahr.
- ▶ Es ist egal, ob Sie eine elektrische oder eine normale Zahnbürste benutzen.
- ▶ Sie sind das Vorbild: Putzen Sie morgens und abends gemeinsam mit Ihrem Kind. So lernt es Zahnpflege spielend.

**Helfen Sie:** Kontrollieren und putzen Sie nach!

## MIT ROUTINE UND SPASS GEHT ES LEICHTER



- ▶ Zweimal am Tag Zähneputzen ist ein Muss. Spaß und Spiel sind dabei aber unbedingt erlaubt.
- ▶ Erfinden Sie eine lustige Zahnputzgeschichte.
- ▶ Zahnputzlieder helfen: Selbst singen oder einfach das Lieblingslied zum Putz-Song machen.

**Durchhalten:** Trotzphasen gehören dazu. Bleiben Sie dran – jeden Tag!

## DAS 1x1 DES ZÄHNEPUTZENS

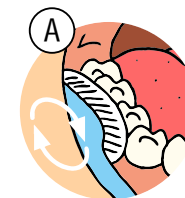


- ▶ Putzen Sie zweimal am Tag gründlich über alle Zähne und das Zahnfleisch. Jeweils am Morgen und vor dem Schlafengehen.
- ▶ Arbeiten Sie sich in kleinen Bewegungen Zahn für Zahn vor und drücken Sie nur sanft auf.

**KAI hilft beim richtigen Zähneputzen:**



Kauflächen



Außenflächen



Innenflächen

## AUF DIE BÜRSTE KOMMT ES AN



- ▶ Verwenden Sie altersgerechte Zahnbürsten und Zahnpasta mit Fluorid.
- ▶ Bei Kleinkindern reicht eine linsengroße, später eine erbsengroße Menge Zahnpasta aus.
- ▶ Kinderzahnbürsten haben einen kleinen Kopf und weiche Borsten.

**Nicht vergessen:** Alle 2 bis 3 Monate die Zahnbürste wechseln!