

Njega zubi od malih nogu

Znamo da izgradnja zuba započinje već u trudnoći, stoga se budućim majkama savjetuje raznovrsna ishrana bogata vitaminima i mineralima. Dokazano je da je vitamin D ključan za zdravlje usne šupljine dojenčadi, a ima ga u mesu, mlijeku, ribi, žumanjku

Čim se rodimo počinje bitka za zdravlje naših zubi. Puno faktora utječe na razvoj zubi i čeljusti, a najvažniji su dojenje i uporaba anatomskih duda. Stoga je od velike važnosti da se djecu doji što dulje.

Prvi zubi počinju rasti između četvrtog i šestog mjeseca, a sve do druge godine bi trebalo izrasti svih 20 mliječnih zuba.

Čini se kako su mali zubi, mali problemi..., a veliki zubi, velika briga, no briga oko zubi i održavanje njihove higijene započinje već izrastanjem prvog zubića. Bebu već u toj dobi treba navikavati na čišćenje zubi.

Za početak to može biti igranje s gumenim četkicama, a roditelji mogu i s gazicom počistiti mali zub na koji se jako brzo nakupe naslage hrane.

Danas postoje vlažne marame koje se kupuju u ljekarni, a koriste se za čišćenje zuba i usne šupljine.

Tijekom noći bez bočice

Kada je djetetu izrastao prvi zub, već je vrijeme da ga se odvikava od bočice koju pije za uspjavanje. Dijete treba nahraniti, „oprati“ mu zube i staviti ga na počinak **BEZ BOČICE**.

Tijekom noći dijete ne bi trebalo jesti, niti piti ništa osim vode ukoliko je žedno. To je za njegovo dobro njegovih zuba, ali i trbuščića. Naime, roditelji ni ne slute kakvu rade štetu i djetetu i sebi dajući mu bočicu po noći. Vjerujte kada uspijete, spavat ćete mirnije, i vi i vaše dijete. Treba vam samo čvrsta odluka i par dana strpljenja do uspjeha.

Kada izrasu zubi, vrlo brzo se pokvare te stoga i nerijetko bole, a suradnja sa stomatologom za tako malo dijete je je vrlo teška. Zato, maknite bočicu, perite djetetu zube te **krenite kod stomatologa čim prije.**





Privikavanje na odlaske zubaru

Za početak će se dijete navikavati na ugodaj stomatološke ordinacije - sve „strašne“ aparate koji se tamo nalaze i „neugodne“ zvukove koje oni proizvode.

Nešto starije dijete će tijekom posjete stomatološkoj ordinaciji možda rado sjesti i na stolac, malo će se poigrati, provozati na njoj, prebrojati zubiće i možda ih već u prvoj posjeti dati premazati.

Danas postoje moderne zubne kreme na bazi vode, bez šećera, koje sadrže Realdent-CP-ACP i fluoride

s biološkim raspoloživim kalcijem i fosfatom. Takve kremice djeca jako vole, a imaju odličan učinak jer:

- vraćaju ravnotežu minerala u usnoj šupljini,
- pružaju dodatnu zaštitu zubima,
- pomažu neutralizirati kiseline iz plaka ili drugih izvora,
- zube čine gljadima i čišćima,
- tako počinje preventiva zubiju malog pacijenta.

Na taj se način odgaja odgovoran mali pacijent koji rado pere zube, odlazi redovito stomatologu, pa čak i kada ga ništa ne boli (jer ima zdrave zube) te zbog toga uvijek dobije nagradu i diplomu.

Važnost redovnih kontrola

Dr. Inga Vučković smatra da privikavanje djeteta na odlaske zubaru nije preveliki trud niti roditelja niti stomatologa jer se na taj način izgrađuje zdrav i zadovoljan „pacijent“.

Ukoliko dijete već ima po-

četni karijes, on se jednostavno može tretirati terapijom **ozonom** ukoliko se procjeni da je to dovoljno. To je potpuno bezbolna metoda i vrlo ugodna za sve pacijente.

Nakon posjete stomatologu, dijete dobiva za doma određene paste ili vodice za zube kojima treba tretirati zube nakon pranja. Nakon mjesec dana ponovno se dolazi na kontrolu. Ako se dijete nije pridržavalo uputa i nije redovno pralo i premazivalo zube tim kremicama kod kuće, morat će se napraviti pravi ispun.

No, niti to nije tako strašno ukoliko mali pacijent redovito dolazi na kontrole i nema imaginarnoga straha. Uz nagrade za dobru suradnju pčelicu i bumbara, lako se dođe i do zvjezdice koja može biti u raznim bojama.

Ako se posjetu stomatologu zakasnilo te se karijes već dobro pojavio, najvažnije je naoružati se strpljenjem. Iskustvo doktorice Vučković naučilo ju je da se ništa ne može napraviti na silu. Kod djece se može sve napraviti samo polako i iz nekoliko pokušaja, ali nakon što steknu povjerenje sve se može i nema boljih pacijenata.

Dakle, najbolji savjet koji se može dati roditeljima je: samo polako i bez žvicanja. **W**



Ovako izgledaju zubi kod djece koja se po noći umiruju hraneći

**Stomatološka ordinacija
dr. Inga Vučković
Ilica 191, Zagreb, ulaz B,
1. Kat (ulaz u Vukovićevoj)
Tel./fax.: 01/3704-530
e-mail:
info@stomatologija-vuckovic.hr
www.stomatologija-vuckovic.hr**