



**ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ**

## **КАКО ДА ТВОЈИ ЗУБИ БУДУ ЛЕПИ И ЗДРАВИ**



Здрави зуби, осим што нас чине лепим, чувају наше здравље. Да би нам зуби били здрави, потребно је да редовно бринемо о њиховој хигијени и да се правилно хранимо.

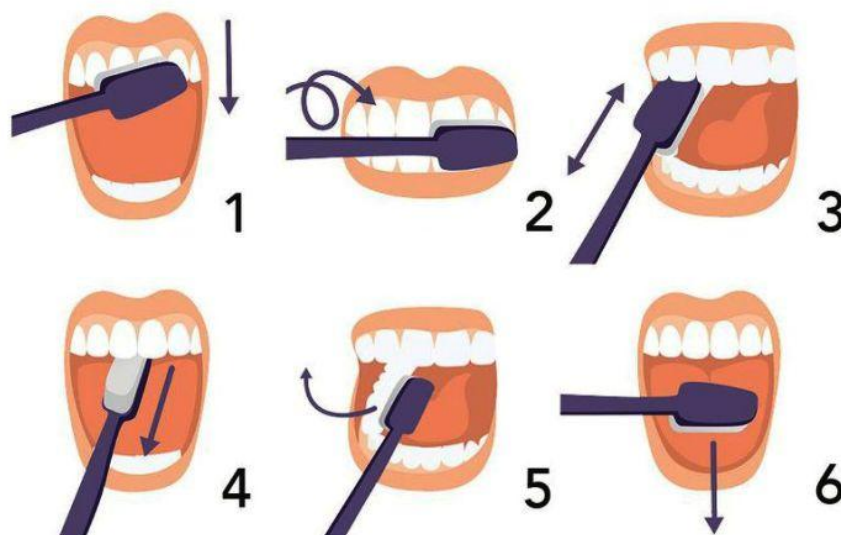
### **ХИГИЈЕНА ЗУБА**

Као што бринемо о хигијени нашег тела, тако треба да бринемо и о хигијени зуба. Она никако није споредна ствар и треба је редовно одржавати. Правилном хигијеном зуба и уста штитимо наше зубе од разних микроорганизама, спречавамо настанак не само болести зуба већ и болести других органа.



## Правилно прање зуба

1. На суву четкицу ставимо пасту за зубе величине зрна грашка.
2. Спојимо зубе и почињемо са десне стране да перемо спољашње стране зуба. Почињемо са кутњацима и четкамо кружним покретима према средини и то тако што горње зубе перемо одозго надоле (као када киша пада), а доње зубе перемо одоздо нагоре (као када трава расте).
3. Исто учинимо и са леве стране.
4. Долазимо до унутрашње стране горњих зуба тако што јако отворимо уста и четкамо зубе кружним покретима као када киша пада.
5. Исто учинимо и са доњим зубима (као када трава расте).
6. Сада четкамо површине којима жваћемо на горњим зубима.
7. Исто учинимо и са доњим зубима.
8. За крај очистимо језик и темељно исперемо уста и своју четкицу. Четкицу оставимо главом према горе у чисту посуду за четкице.



Најбитније је прати зубе ујутро и увече, а идеално би било три пута дневно. Најбоље је користити мекану четкицу.

## ПРАВИЛНА ИСХРАНА ЗА ЗДРАВЉЕ ЗУБА

Правилна исхрана је осим за здравље читавог организма, веома важна за здравље зуба, јер садржи материје које чисте и јачају зубе.

### Храна која штити и чува здравље зуба



#### **Свеже воће**

Воће штити зубе од каријеса, јер скида наслаге са површине зуба и десни а истовремено јача одбрану организма од болести.

#### **Јаја**

Јаја садрже калцијум, протеине и витамин Д, који изграђује здраве и снажне зубе.

#### **Млеко и лечни производи**

Штите површину зуба и уништавају бактерије које стварају каријес.

#### **Поврће**

Чисти површину зуба, јача зубе и десни и уништава бактерије које стварају каријес.

#### **Свеже месо и риба**

Јачају зубе.

#### **Житарице од целог зрна**

Чувају зубе од каријеса и јачају десни.

#### **Вода**

Испира заостале честице хране са зуба.

## Храна која изазива каријес и нарушава здравље зуба



### **Заслађени воћни сокови**

Шећер који се након конзумирања сокова задржи на површини зуба храни бактерије у устима. Ови мали организми производе киселину која нагриза зубну глеђ и изазива каријес и обољења зуба.

### **Газирани напци**

Ови напци су опасна комбинација киселина и шећера. Чак и дијетални (без шећера) газирани сокови садрже у себи довољно киселина да оштете површину зуба. Зубима штети и газирана вода.

### **Слаткиши**

Слаткиши садрже висок ниво шећера и опасни су за здравље зуба. Посебно су штетне карамеле и слатко-киселе бомбоне које се због своје структуре лепе за зубе и веома их је тешко очистити, па се дуго задржавају на површини зуба.

Након уноса хране, а пре свега хране богате шећером, бактеријама је довољно свега 20 минута активности да би створиле киселину која напада површину зуба.

### **Грицкалице и бели хлеб се веома дуго**

Скроб из грицкалица и производа од белог брашна, након конзумирања се веома дуго задржава на површини зуба. Ове намирнице могу узроковати озбиљна оштећења зуба.