

Kako sacuvati zdrave zube?

joi, 02 august 2012

{xtypo_quote}Dr. Milja Vataav savjetuje nas...
{/xtypo_quote}

Da biste imali zdrave zube morate poštovati nekoliko osnovna pravila. Jedno od tih je da se morate brinuti o oralnoj higijeni, a to pretpostavlja redovito pranje zuba. Najpoželjnije bi bilo da nakon svakog obroka (jela) operemo zube s etkicom, ali ako se to baš ne može, iz pouzdanih razloga, onda postaje obvezatno i enje i pranje zuba (s pastom i etkicom za zube) nave er, prije spavanja. Preko no i zadržavaju se na griznoj površini zuba ostatci hrane, koji s vremenom trunu i nagrízaju zub. Redovna i pravilna higijena usta i zubi sprje ava nastanak karijesa zuba i bolesti sluznice u ustima. Uz etkicu i pastu za zube, potrebno je istiti i prostor izme u zuba. Taj je prostor nedostupan etkici, pa se treba istiti zubnim koncem.

Kod malih djeca, i enjem zubi po nite od prvog zuba nadalje. U prve dvije godine je dovoljno zube djetetu o istiti jedanput dnevno. Deset sekundi etkanja zuba je na po etku dovoljno. Nakon drugog ro endana djetetu istite zube dva puta dnevno. Pasta za zube na etkici neka bude u koli ini zrna grašaka.

Daniel Lucacela