

Ako se desi nesreća

Ako vaše dijete povrijedi zube, pozovite stomatologa ili BVC (dječji dispanzer), čak i ako ne izgleda opasno.

Slobodno pitajte pa ćemo to zajedno riješiti

Da bi dječji zubi bili zdravi, važno je rano stvoriti dobre navike. Slobodno pitajte svog stomatologa ili BVC ako vam je potrebna podrška i pomoć.



Proizvela Regija Skåne, novembar 2024. Ilustracije: Carin Carlsson/Ritbolaget.se

Dobre navike za zube vašeg djeteta

Od 0 do 6 godina starosti



Četkajte da bi zubi bili čisti i jaki

Četkajte zube vašega djeteta ujutro i uveče, od trenutka kada iznikne prvi zubić. Naviknite dijete na četkicu za zube na razigran način!

Započnite korištenjem blage dječje paste za zube koja sadrži fluor. Od šeste godine dijete može koristiti pastu za zube za odrasle.

Započnite četkanjem vanjske i unutrašnje strane zuba. Da biste pristupili prednjim zubima, možda ćete morati prstom podići usnu. Na kraju se peru žvačne površine zuba.

Sva djeca imaju periode kada možda ne žele da peru zube. Ne odustajte! Nagovarajte, igrajte se i nastavite da četkate svaki dan i uskoro ćete se vratiti uobičajenim navikama. Javite se ako vam je u toj situaciji potrebna podrška.

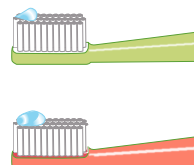
Vašem djetetu je potrebna pomoć oko pranja zuba najmanje do desete godine života.

Koliko paste za zube?

Od prvog zuba do 2. godine: mali komadić veličine nokta na malom prstu djeteta.

Od 3. do 5. godine: komadić veličine zrna graška.

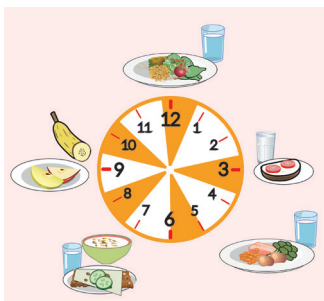
U redu je ako je u ustima nakon pranja zuba ostala pasta.



Zubima je potreban odmor

Malo jesti s vremena na vrijeme nije dobro ni za zube ni za apetit. Neka vam postane navika da zubima date pauzu od najmanje dva sata između obroka. Dijete tokom ova dva sata treba da pije samo vodu.

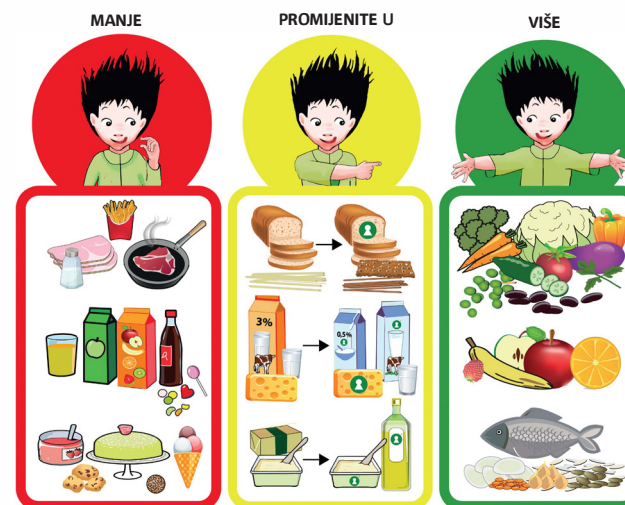
Tada smanjujete rizik od karijesa – rupa na zubima. Mala djeca lakše dobiju rupe u zubima od odraslih.



Odaberite dan za slatkiše

Pokušajte što je duže moguće izbjegavati slatkiše, sokove, bezalkoholna pića, džuseve, kolače i kekse. Zatim dijete može dobiti slatkiše jedan dan u sedmici, na primjer petkom tokom zajedničkog opuštanja (*fredagsmys*) ili slatkiše subotom. Jestu slatkiše jedan dan u sedmici je rutina koja funkcionira za mnoge.

Imajte na umu da u mnogim namirnicama postoje skriveni šećeri – rado ćemo vam pomoći da napravite zdrav izbor.



Voda je najbolji gasitelj žeđi

Slatka pića kao što su sokovi, džus i bezalkoholna pića povećavaju rizik od karijesa. Kada je dijete žedno najbolje piće je voda, kako danju tako i noću.

Koristite flašicu sa dudom samo za zamjenu za majčino mlijeko, kašice ili vodu.

Palac ili dudu

Ako vaše dijete siše dudu ili palac, to može uticati na položaj zuba. Većina prestane u drugoj ili trećoj godini, to je u redu. Važno je da prestane da siše palac ili dudu kada izbiju stalni prednji zubi.