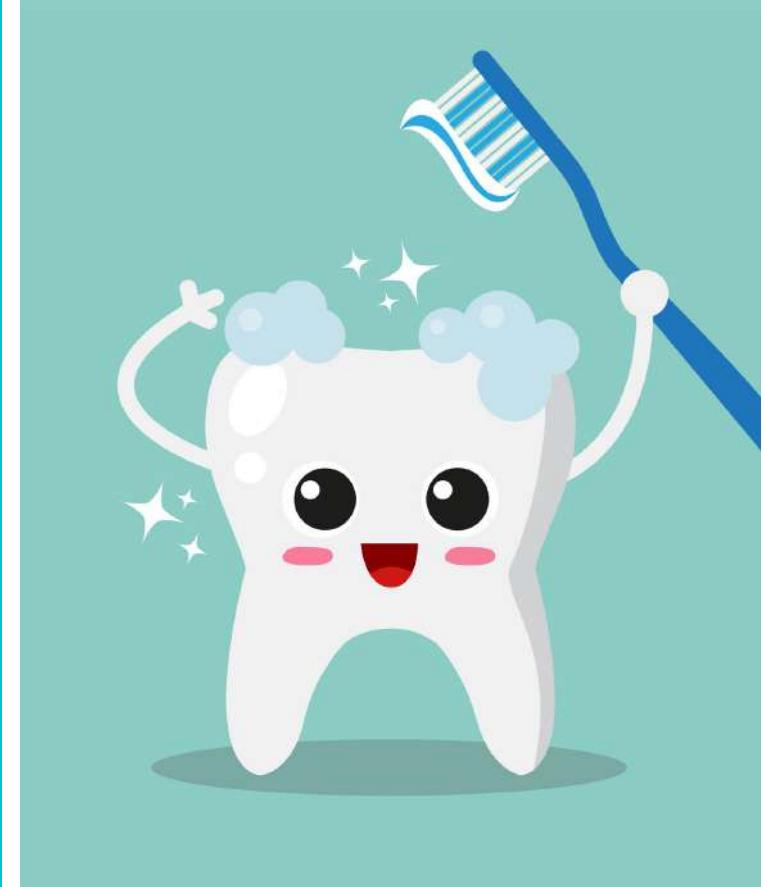


ŠTA MOŽEMO UČINITI DA BISMO IMALI I SAČUVALI ZDRAVE ZUBE?



- **Jedite hranu bogatu vitaminima A, K i D, te hranu bogatu kalcijem.** Vitamin K se nalazi u hrani poput kupusa, karfiola, lisnatog povrća, jogurta i sira.
- **Smanjite unos ugljikohidrata i šećera naročito između obroka.** Brojna istraživanja dokazuju da ljudi čija je prehrana bogata ugljikohidratima i šećerom imaju više karijesa, a naročito oni koji takvu hranu konzumiraju i između obroka.
- **Popijte šest do osam čaša vode dnevno.** Voda pomaže ostacima hrane u vašim ustima da se raspadnu i time se neutraliziraju prisutne kiseline.
- **Perite zube dva puta dnevno.** Redovitim pranjem zuba i čišćenjem zbulinim koncem onemogućiće ostacima hrane u vašim ustima da se pretvore u bakterije koje uzrokuju karijes. Zube perite ujutro i navečer, a ako ste pojeli veći obrok između onda je potrebno i treće pranje zuba.
- **Koristite zubne paste s fluoridom.** Fluorid u ranim fazama nastajanja može spriječiti napredovanje razvoja karijesa.
- **Redovito posjećujte vašeg stomatologa.** Potrebna vam je redovita kontrola stomatologa kroz čitav životni ciklus, optimalno 2 puta godišnje.



SVJETSKI DAN ORALNOG ZDRAVLJA 20. mart



ZAŠTO SU NAM ZUBI ZNAČAJNI?

- za žvakanje i bolju probavu hrane
- da govorimo i izgovaramo riječi pravilno
- daju našem licu oblik
- za ukupan dojam koji ostavljamo
- da sačuvamo zdravlje našeg organizma

ŠTA NAM SE DOGAĐA AKO NE VODIMO BRIGU O HIGIJENI USNE ŠUPLJINE I ZUBA?

PLAK

Plak je ljepljiva gusta tvorevina koja se svakodnevno nakuplja na zubima, a čine ga različiti mikroorganizmi, ostaci hrane i odumrle ćelije. Plak čvrsto prijanja uz površinu zuba i mora se pažljivo mehanički odstranjavati mehaničkim čišćenjem odnosno pravilnim četkanjem zubnom četkicom.



KAMENAC

Ako redovno ne perete zube (četkate zube) plak će se vremenom stvariti i na zubima će nastati naslage zubnog kamenca. Kamenac je kalcificirani bakterijski plak koji se formira na površini zuba i ne može se ukloniti četkanjem zuba, pa je je potrebna intervencija stomatologa. Zubni kamenac sadrži velike količine bakterija koje proizvode mnoge kiseline, što narušava strukturu cakline zuba i može dovesti do nastanka karijesa. S vremenom može dovesti i do upale zubnog mesa.



ZUBNI PLAK



ZUBNI KAMENAC

KARIJES

Karijes je kvarenje (raspadanje ili truljenje) zuba, tj. stvaranje šupljine u zubu. Nastaje zbog više uzroka među kojima je i brzina stvaranja dentobakterijskog plaka značajan faktor. Karijes je mjesto mogućeg ulaska i širenja infekcije u unutrašnjost zuba i dalje putem krvi u cijeli organizam. Pravovremena posjeta stomatologu može spriječiti brojne komplikacije kada je u pitanju karijes.

