

ORALNA HIGIJENA DJECE

- **RAZVOJ ZUBI**

Zubi kod čovjek, u toku života izbijaju dva puta. Dijelimo ih na zube prve denticije ili mliječne zube i zube druge denticije ili trajne zube. Već oko 6. mjeseca života javljaju se simptomi poput razdražljivosti, plačljivosti, poremećaja ritma spavanja, gubitka teka i pojačanog lučenja sline koji nas upućuju na početak nicanja zuba.

- **MLIJEČNI ZUBI**

Izrastanje mliječnih zubi za djecu je često dug i bolan proces koji počinje već u 6. mjesecu života i traje do 3. godine. U tom periodu izrastu svi mliječni zubi, a to je 20 zubi – 10 u gornjoj i 10 u donjoj vilici. Oni obuhvaćaju 4 sjekutića, 2 očnjaka i 4 kutnjaka.



Svako dijete će proces nicanja zubi proživjeti drugačije, neki lakše neki teže. To je proces u kojem zub prolazi kroz kost i pritišće završetke živaca što izaziva osjećaj svraba. Izbijanje zuba nije bolno, ali je za dijete neugodan osjećaj na koji reagira na određen način. Svi mliječni zubi, ma koliko se brinuli o njima, moraju ispasti kako bi napravili mjesta za trajne zube. Trajni zub počinje pritiskati mliječni, pri čemu mliječni postaje labav te ispada. Ispadanje najčešće počinje oko 7. godine, ali isto tako ovisno o djetetu, ispadanje može početi ranije ili kasnije. Zubi ispadaju onim slijedom kako su i rasli, a samo ispadanje nije bolno. Ako dijete osjeća bol to je znak da je trajni zub počeo rasti i nema razloga za brigu jer će bol ubrzo prestati.



- **TRAJNI ZUBI**

Već u 6. godini počinju nicati prvi trajni zubi koji su veći i žući od mliječnih. Najprije raste donji kutnjak, šestica. Mliječna denticija tada prelazi u mješovitu jer se u usnoj šupljini nalaze i mliječni i trajni zubi. Oko 12. godine prestaje mješovita denticija, kada ispada posljednji mliječni zub. Najbitnije je nicanje prvih trajnih kutnjaka. Održavanje oralna higijene za njih je jako važno jer oni trpe najjače opterećenje tijekom žvakanja. U dobi između 12. i 14. godine života izrastu gotovo svi trajni zubi. Posljednje izrastaju osmice, tek između 17. i 25. godine. Potpuna trajna denticija sastoji se od 32 zuba: 4 sjekutića, 2 očnjaka, 4 pretkutnjaka i 6 kutnjaka.

- **KARIJES**

Karijes je najraširenija bolest zuba. To je kompleksna bolest zubi nastala egzogenim djelovanjem općih i lokalnih predisponirajućih čimbenika. Mnogi čimbenici smatraju se dijelom uzročnog lanca u nastanku zubnog karijesa: bakterije, hrana, naslage plaka, kvaliteta i kvantiteta sline, kvaliteta cakline, genetsko naslijeđe te morfologija zubi, svi su proučavani kao mogući uzročnici karijesa. Prehrana ima veliku ulogu u stvaranju karijesa. Zbog hrane koja je bogata šećerima, nastaju kiseline koje uništavaju zube. Karijes se pojavljuje i na teško dostupnim mjestima do kojih naša četkica ne može doći pa je važno upotrijebiti i zubni konac. Gotovo polovica djece u dobi od 2. do 11. godine ima karijes. Mliječni zubi će ispasti, ali o njima je također vrlo važno brinuti jer oni stvaraju podlogu za trajne stoga kod pojave karijesa zub treba liječiti. Karijes je infekcija čije širenje je važno zaustaviti na vrijeme. Od karijesa se štitimo pravilnom prehranom i pravilnom i redovitom oralnom higijenom. Zubne paste koje sadrže fluorid ojačavaju zubnu caklinu i smanjuju osjetljivost na djelovanje bakterijskih kiselina.

- **HIGIJENA ZUBI**

Kao što brinemo o higijeni našeg tijela, tako bi si trebali osvijestiti djecu od najranije godine života o higijeni zuba i koliko je važna. Ona nikako nije sporedna stvar i trebali bi ju redovito održavati. Pravilnom higijenom zubi štitimo se od većih dentalnih problema u budućnosti. Pravilnim četkanjem štitimo naše zube od raznih bakterija i mikroba.



- **SREDSTVA ZA ODRŽAVANJE HIGIJENE ZUBI**

Sredstva za održavanje higijene zubi pomažu nam u kvalitetnoj zaštiti zdravlja naših zubi. Osnovno sredstvo je četkica za zube, a korisna su nam i pomoćna sredstva poput paste za zube, konca za zube te vodice za ispiranje usta. Četkica za zube je osnovno sredstvo za održavanje oralne higijene koja se sastoji od vlakana i drške. Vlakna četkice trebaju biti jednake veličine. Iako vlakna mogu biti mekana, srednja i tvrda, za djecu je dobro da budu mekana kako bi im pranje bilo ugodno. Važno je mijenjati četkicu svaka 3. mjeseca kako bi se zaštitili od bakterija koje se nakupljaju na glavi četkice. Pasta za zube je pomoćno sredstvo za održavanje oralne higijene. Potrebno je koristiti fluoridne zubne paste koje sprječavaju nastanak karijesa. Djeca bi trebala koristiti manju količinu paste za zube (veličine graška) uz nadzor roditelja.

- **PRAVILNO PRANJE ZUBI**

Već u prvim godinama dijete bi trebalo stvoriti naviku redovitog pranja zubi. Najbolje je zube prati nakon svakog obroka, a nikako ne bi trebalo izostavljati pranje zubi nakon doručka i prije spavanja 3-4 min. Kada pranje zubi postane redovito važno je da bude i kvalitetno.

- Nekoliko je koraka koji nam pomažu u pravilnom četkanju zubi:

- ✓ Na četkicu stavimo pastu za zube.
- ✓ Najprije četkamo površine za žvakanje na gornjim zubima.
- ✓ Isto učinimo na donjim zubima.
- ✓ Spojimo zube i peremo vanjske strane zuba s desne strane. Počinjemo s kutnjacima i četkamo kružnim pokretima prema sredini.
- ✓ Isto učinimo s lijeve strane.
- ✓ Dolazimo do unutrašnje strane gornjih zuba tako što jako otvorimo usta i četkamo zube kružnim pokretima.
- ✓ Isto učinimo s donjim zubima.
- ✓ Za kraj temeljito isperemo usta te svoju četkicu. Četkicu spremimo glavom prema gore u čistu posudicu za četkice.



- **POSJET STOMATOLOGU**

U dobi od jedne godine dijete već ima nekoliko zuba i u tom razdoblju najčešće nema potrebe za liječenjem pa je prvi odlazak stomatologu tada idealan. Dijete se može upoznati sa stomatološkom ordinacijom, instrumentima, svojim stomatologom te osjetiti kako je to kada stomatolog „gleda“ zube. Ovaj posjet stomatolog može iskoristiti kako bi procijenio pravilni razvoj usne šupljine djeteta te za davanje savjeta o oralnoj higijeni.

Veliki utjecaj na djetetovo ponašanje u stomatološkoj ordinaciji imat će, osim roditelja, i druge osobe iz njegove okoline (braća, sestre, prijatelji iz vrtića, djedovi, bake. Važno je ne razgovarati o neugodnim situacijama i iskustvima koja su se dogodila kod posjeta stomatologu, nego pronaći pozitivne stvari te o njima razgovarati. Roditelji često griješe kada dijete plaše odlaskom stomatologu zbog nepoželjnog ponašanja, kod djeteta se tada javlja strah iako nema loše iskustvo. Druga velika pogreška je kada roditelji obećavaju djetetu nagrade, jer se kod njih odmah javlja sumnja da će se događati nešto strašno, nešto što im se neće svidjeti.

Odgadajući posjet dolazi do trenutka kada dijete ima potrebu otići stomatologu zbog pojave karijesa ili bola, njegov prvi posjet tada nije ugodan nego se najčešće pretvara u neugodno iskustvo.

Prvi posjet stomatologu ne traje dugo (15 do 30 minuta) jer se stomatolog tada više posvećuje djetetu nego njegovoj usnoj šupljini. Ako se dijete izričito ne protivi, može se učiniti kratki pregled usne šupljine uz uporabu stomatološkog zrcala i sonde. Kod djece koja nisu uplašena stomatolog može pristupiti daljnjem pregledu zubi, čeljusti, zagriža i zubnog mesa te nekim jednostavnim stomatološkim zahvatima kao što je profesionalno čišćenje zubi rotirajućom četkicom ili premazivanje zubi otopinom fluora. Stomatolog će ovaj posjet iskoristiti i za razgovor o održavanju oralne higijene te zdravim prehrambenim navikama.













MOJ KALENDAR PRANJA ZUBIĆA

(IME)

PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
-------------	--------	---------	----------	-------	--------	----------

UJUTRO 							
NAVEČER 