



ORALNA HIGIJENA

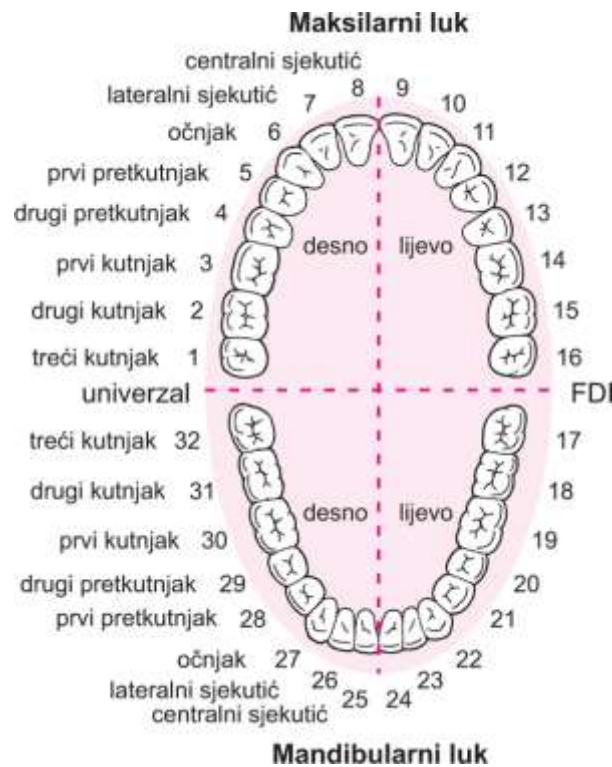
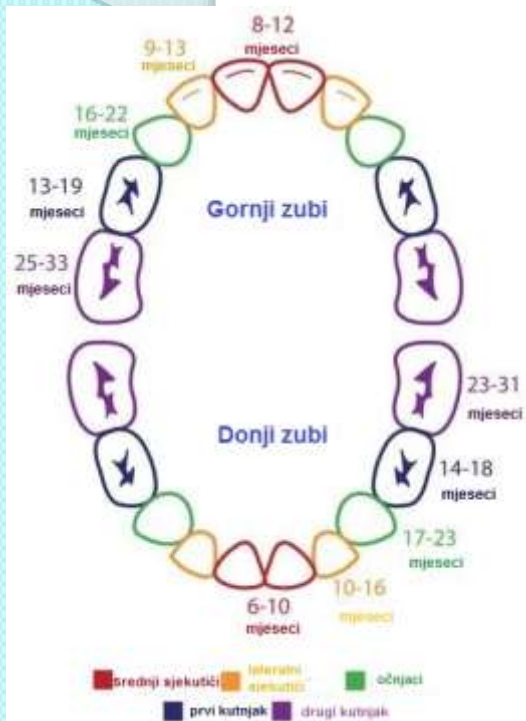
Paula Banušić
Zdravstvena voditeljica

Zubni karijes

- Najraširenija bolest
- Velika mogućnost prevencije
- Hrvatska na visokom mjestu po broju djece oboljelo od karijesa (72%)



Zubi



- Dvije garniture zuba:

a) Mliječni – imamo ih 20
počinju nicati oko 6. mjeseca
djetetova života do 3. godine

b) Trajni – imamo ih 32

Počinju izlaziti u 6. godini i izlaze do
12. godine

Prvi trajni zub kutnjak – „šestica”

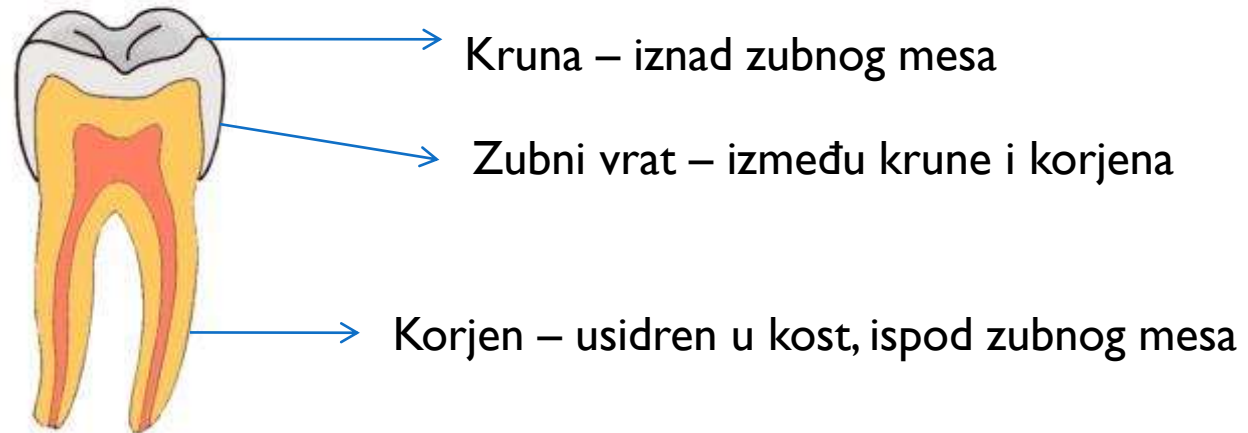
Moguće varijacije u broju zuba

Funkcija zubi

- Zubi imaju više funkcija:
 - a) Prehrana – za sjeckanje i žvakanje hrane
 - b) Razvoj govora – glasovi c, z, s, f, v i itd
 - c) Razvoj čeljusti
 - d) Psihološka funkcija
- Važnost čuvanja mliječnih zubiju do pojave njihove prirodne zamjene



Građa zuba



Karijes

- Zubni kvar
- Nastaje međusobnim djelovanjem:
 - a) zuba
 - b) mikroorganizama – u ustima ima 300-700 vrsta bakterija
 - c) okoline – usna šupljina
 - d) vremena – važna duljina zajedničkog djelovanja



Okolina

- Sastoji se od sline, mikroorganizama i njihovih proizvoda, ostataka hrane
- Zubni plak – preduvjet nastanka karijesa
- Mekane naslage na zubima u obliku mrlja
- Sadrže mikroorganizme u masi koja je bogata ugljikohidratima i bjelančevinama



Karijes i dob djeteta

- S obzirom na dob djeteta razlikujemo nekoliko tipova karijesa:
 - a) 0 – 3 godine
 - b) 3 – 6 godina
 - c) 6 – 12 godina
 - d) od 12 godina



Karijes od 0 – 3 godine

- Karijes rane dječje dobi ili “karijes bočice”
- Nastaje zbog neprimjerenog hranjenja djeteta na bočicu (uspavljivanje, noćni obroci)
- Javlja se kao bijela kredasta crta na granici zuba i zubnog mesa koja prelazi u smeđaste defekte koji razaraju krunu zuba
- Zub se “topi”
- Zahvaćeni prednji gornji zubi



Karijes od 3 – 6 godina

- Nastaje zbog pogrešnog režima prehrane (“snacking”) i slabe higijene usne šupljine
- Najčešće zahvaća kutnjake



Karijes od 6 – 12 godina i od 12 godina

- Od 6 – 12 godine karijes najčešće zahvaća prve trajne zube - “šestice”
- Od 12 godine karijes najčešće nastaje zbog hormonalnih promjena (promjena sline) i loše higijene usne šupljine
- Najčešće su zahvaćeni predkutnjaci i kutnjaci



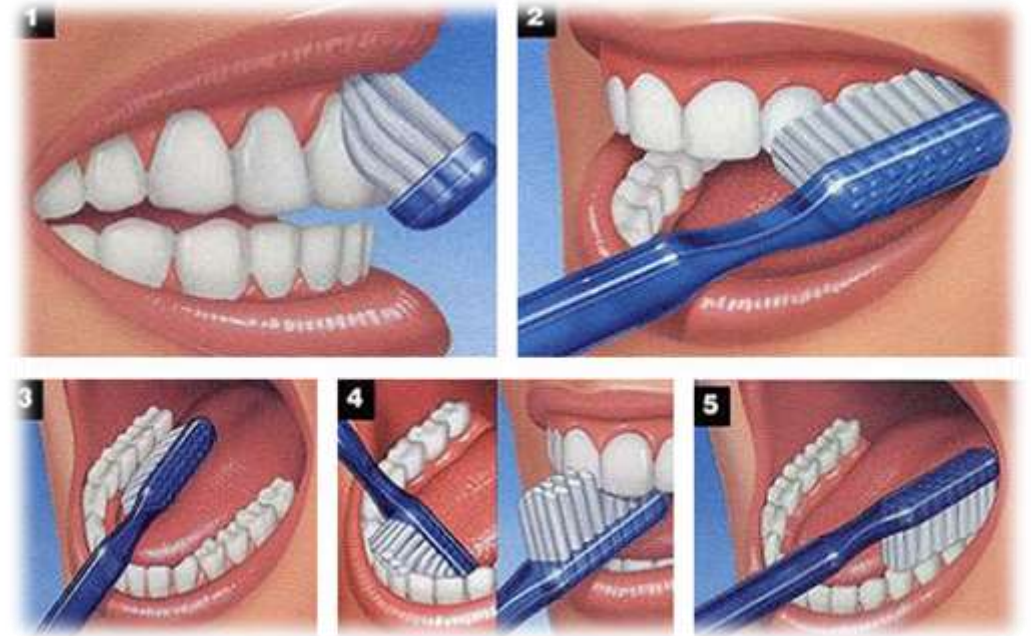
Prevencija karijesa

1. REDOVITO I PRAVILNO PRANJE ZUBA
2. PRAVILNA PREHRANA
3. FLORIDACIJA PREPARATIMA FLUORA
4. REDOVITI POSJETI STOMATOLOGA



Redovito i temeljito pranje zuba

- Zube je potrebno prati najmanje 2 puta dnevno
 - ujutro
 - navečer
- u trajanju od 3 minute 30 minuta nakon obroka
- Pranjem zuba uklanja se zubni plak



Pravilna prehrana

- Zubnim naslagama pogoduje kašasta, mekana i ljepljiva hrana bogata ugljikohidratima
- Tvrda i sirova hrana svojim mehaničkim učinkom smanjuje nastanak zubnog plaka
- Zbog toga je potrebno ograničiti unos hrane na 5 – 6 obroka
- Izbjegavati unos grickalica, kolačića, keksa (tzv. “snacking”)
- Zamjeniti ih svežim voćem i povrćem
- Dopustiti zubima da se “odmore” i omogućiti slini da očisti zube



Redoviti posjeti stomatologu

- Prvi posjet stomatologu poželjan je između 6 mjeseca i godine dana djetetova života
- Posjet stomatologu svakih 6 mjeseci
- Prvi posjet bi trebao biti kada su zubići djeteta zdravi



NE ZABORAVITE

1. Ne uspavljivati dijete pomoću bočice
2. Redovito prati zube
3. Uspostaviti pravilana način prehrane
4. Redovito posjećivati stomatologa
5. Mliječne zube liječiti



HVALA NA PAŽNJI

