

## ПРЕПОРУКЕ ЗА ИСХРАНУ ДЕЦЕ

- **Уоброчити децу** – идеално је да деца имају три главна obroka и две ужине.
- **Избегавати често узимање хране.** Такође потребно је да размак између obroka, грицкања, ужина или напитака буде најмање два сата, да би зубна глеђ имала времена да се опорави.
- Деца треба да **пију доста течности** равномерно распоређене преко дана (вода или незаслађено млеко). Треба **избегавати газиране сокове**. Ако их ипак уносе деца не треба да их дуго задржавају у устима, а после тога треба да исперу уста водом. Не сипати деци шећер у газиране сокове да би били „мање газирани“, јер су тако само још више кариогени!
- **После вечерњег прања зуба уноси се само вода!**



Институт за јавно здравље Ниш  
[www.izjz-nis.org.rs](http://www.izjz-nis.org.rs)

Институт за јавно здравље Ниш  
Центар за промоцију здравља

## ЗДРАВЕ НАВИКЕ ЗА ЗДРАВЕ ЗУБЕ НАШЕ ДЕЦЕ



**Млечни зуби** су веома битан фактор за здравље и правилан развој детета.

Без здравих зуба нема ни правилног развоја вилица, говора, жвакања, а самим тим ни варења што угрожава опште здравље детета.

Оболели млечни зуби могу угрозити развој сталних зуба.

Нарушена естетика може јако лоше утицати на психолошки и социјални развој малишана.

## РЕДОВНО ПРАЊЕ ЧУВА ЗДРАВЉЕ ЗУБА

Са прањем зуба се може почети још пре него што никне први зуб тако што се десни бебе бришу **влажном газицом**. Газица се може употребљавати и када никну први зуби. Зубе је потребно пребрисати бар ујутру и увече.

**Четкица** се може полако уводити, прво да се дете игра са њом, а касније се почиње и са четкањем зуба. Ако се уведе четкица она треба да буде **мека и са што мањом главом**. Није потребна употреба пасте, а ако се она и користи то би требало да буде дечија паста која **не садржи флуориде**. Флуориди су корисни за зубе и помажу у спречавању настанка каријеса, али тако мала деца могу да прогутају пасту што у неком дужем периоду може довести до настанка флуорозе зуба.

Са пастом је најбоље да се почне када дете **зна да испљуне течност из уста**. До 2. године дете користи танки размаз пасте, од 2.-6. паста је величине зрна грашка, после 6. количина је као и за одрасле.

До треће године детета неопходно је да прање зуба **спроводи родитељ**, а касније, до поласка у школу (или и након тога ако је потребно) треба да буде под њиховим надзором.

Зуби се перу **најмање два пута дневно**, ујутру после оброка и увече пре спавања, а пожељно би било и после оброка у току дана.

**Конац за зубе** треба увести у употребу чим два међусобна зуба дођу у контакт.

## ИСХРАНА И ЗДРАВЉЕ ЗУБА

Исхрана богата **угљеним хидратима** доприноси настанку и развоју зубног каријеса. Због тога је од велике важности стварање правилних навика у ишрани деце.

Храна која је **посебно штетна по здравље зуба**:

- Слаткиши, посебно лепљиви,
- Комбинације белог брашна и шећера (колачи, пошећерене тестенине, слатка пецива и слично),
- Слане и слатке грицкалице,
- Газирани сокови и слатке каше.

Постоје и **намирнице** које су корисне и чија употреба **доприноси здрављу уста и зуба**, али и општем здрављу. Неке од њих су:

- **Сир** (посебно старији) и остали млечни производи (али незаслађени – јогурт, млеко, сурутка и слично),
- **Жилава влакнаста храна** која захтева снажно жвакање, јер помаже самоочишћење усне дупље (сирово поврће и воће),
- **Махунарке и поврће** (пасуљ и грашак, купус, прокељ, карфиол, који су богат извор витамина и минерала).

