

Newsletter

Gesunder Kindergarten & Gesunde Krabbelstube



Zdravi zubi od početka!

Zdravi mlečni zubi čine osnovu za zdravlje zuba u odrasloj dobi. Moraju da se paze i neguju sa najvećom pažnjom. Ali kako ...?

Nakon jela uvek saperem svoja usta sa vodom ili popijem jednu čašu.



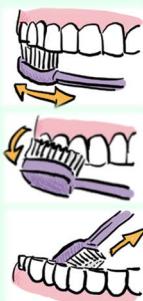
... sa nalicima koji su zdravi za zube

- ⌚ Voda je najbolji napitak
- ⌚ Nezaslađeni čajevi ili voda sa biljem, voćem, ...

PAŽNJA: Limunade, ledeni čajevi, nerazređeni voćni sokovi, ... sadrže mnogo šećera odnosno kiseline. Trebaju se retko piti.

... pravilnom negom zuba

- 😊 Dnevno 2 x 2 minute prati zube: ujutro i uveče, od prvog zuba, najbolje sa dečijom pastom za zube koja sadrži fluor.
- 😊 Važno je naknadno pranje od strane roditelja do 10. godine života
- 😊 Metoda pranja za čiste zube =



- Ž - površina za žvakanje
S - spoljašnja površina
U - unutrašnja površina

... uravnoteženom ishranom

- ⌚ Namirnice za GRIČKANJE npr. voće, povrće, orašasti plodovi, hleb sa korom („okrajak od hleba“), ...
- ⌚ Paziti na pauze za jelo! Naj bolje je 5 obroka dnevno
- ⌚ Maksimalno jedan puni dečiji i dlan slatkog dnevno!

PAŽNJA: Šećer je sakriven u mnogim namirnicama npr. u slatkim jogurtima, kečapu, musli pločicama, ...

Stomatologinja/Stomatolog pomaže u očuvanju zdravih zuba.

- ✓ Prva poseta stomatologu treba da se planira nakon izbijanja prvog mlečnog zuba.
- ✓ VAŽNO: Zaigrani pristup kod prve posete stomatologu!
- ✓ Polugodišnji termin

