

## Zdravi zubi od početka!

### Rukovanje sa flašicama & cuclama

Flašice & cuclе – za mnogu malu decu (i roditelje) veoma omiljeno sredstvo za gašenje žeđi, kao pomoć kod zaspivanja i utehu. Na što treba da se obrati pažnja kod rukovanja sa flašicama, čašama za učiti piti i sl.?



Karijes je prenosna bolest - takođe sa roditelja na decu! Zbog toga samo dete može da stavi u usta cuclu, kašiku, sisaljku i sl.!

#### Pravilan oblik sisaljke

- ⇒ Sisaljka i cucla trebaju da budu prilagođeni čeljusti.
- ⇒ Rupice na sisaljka od flašica trebaju da budu što je moguće manje, tako da kod suprotnog držanja flašice ne iscuri više od jedne kapljice u sekundi.

#### Sprečiti stvaranje karijesa

- ⇒ Voda je najbolji napitak!
- ⇒ Svi napici sa šećerom podstiču karijes npr. voćni sokovi, limunade, zašećereni čajevi kao i mlečna hrana.
- ⇒ Flašice/čaše za učenje piti dati samo za vreme obroka - Dugotrajno cuclanje nikako ne započinjati!

#### Odvikavanje od flašice



- ⇒ Od prve godine života počinje odvikavanje od flašice, jer ista više nije potrebna za ishranu. Deca trebaju da se nauče na pijenje iz čaše što je moguće pre.
- ⇒ Čašice za učenje piti su takođe zamišljene kao prelazno rešenje.

#### Saveti za odvikavanje od cuclе:

- ⇒ I između 2. i 3. godine života dete treba da nauči da se odvikne od cuclе.
- ⇒ Smanjiti vreme cuclanja! Cuclu ponuditi retko i što je moguće kraće npr. pauze od cuclе kod igranja i skakanja, ...
- ⇒ Cuclu izvući iz usta tek nakon zaspivanja.
- ⇒ Koristiti slikovnice na temu: „Odvikavanje od cuclе“.

