

децата). Ако дојде до тоа некој заб да падне при некаков несрекен случај, брзото и точно реагирање може да го спаси забот. Најпрво најдете го забот, држете го внимателно за круната (не за коренот). Ако на коренот има нечистотии, нежно исплакнете го во млеко - но, немојте грубо да го чистите. Вратете го забот во неговото лежиште, или завиткајте го нежно во пластична фолија или ставете го во мал сад со млеко и веднаш одете на заболечар. Идната недела (од 2 до 8 август) е Недела на забното здравје.



Macedonian  
27 July 1998

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

## Како да заштедите на сметките за заболечар

How to save money on dental bills

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

Цената на редовните прегледи кај заболечар е добра инвестиција за здравјето на забите и устата. Но, негата на забите дома може да значи помал број посети кај заболечарот за проблеми што можат да спречат, како расипани заби, така и заболени непца.

Потрошете повеќе време на четкање на забите и чистење меѓу забите со восочен конец - а помалку време кај заболечарот.

Неколку секунди четкање на забите ви ја освежува устата - но, тоа не е доволно да се спречат проблемите. Главната причина зошто возрасните ги губат забите е затоа што непцата им се инфицираат. Ако инфекцијата се прошири на коските што ги држат забите, тие ќе се разлабаваат и на крај ќе паднат. Инфекцијата на непцата се предизвикува со таложeње на невидлива, леплива материја наречена забна наслага (plaque).

Внимателното миeње на забите и чистење со восочен конец, ја отстранува оваа наслага - заедно со бактериите во таа наслага кои што предизвикуваат расипување на забите. Користете мека четка со мала глава, заменете ја ако почне да личи истрошено (речиси секои шест недели) и ставете колку зрно грашок од пастата за заби што содржи флуор. Забите мијте ги после појадок и пред спиење навечер движејќи ја четката во мали кругови врз секој заб или, пак, горе долу со нежни движења. Мијте ги и внатрешните површини на забите. Восочниот конец или лента треба секојдневно да се употребуваат за да се исчисти местото меѓу забите каде што четката не може да фати.

Што ако ви крварат непцата? Тоа значи дека се воспалени и постои опасност да се инфицираат. Продолжете да ги миете редовно и побарајте совет од заболечар. Никогаш не дозволувајте двајца да користат една четка - бактериите што предизвикуваат расипување на забите мојже да се пренесат од еден на друг.

Помогнете им на децата со миeњето заби. На децата обично им треба помош со миeњето заби се додека не наполнат седум или осум години а со употребата на восочниот конец околу десеттата година. Уверете се дека знаат како да ги мијат забите правилно, употребувајќи само мало количество паста што содржи

фрлуор. Децата помали од шест години треба да користат паста што содржи помалку флуор. Во аптеките има таблети што можат да им помогнат на родителите и децата да видат каде останала забната наслага неизмиена на забите. Може да се користат течности против забна наслага со кои се плакне устата само треба да се знае дека таа не е замена за внимателното миeње на забите со четка и паста.

Јадете храна што е добра за забите. Некои јадења што ги јадеме меѓу оброци, како и некои пијалоци, може да ги оштетат забите. Тие се слатки лепливи јадења, газирани пијалоци, спортски пијалоци, дури и овошни сокови. Обидете се да не ги поттикнете децата да ги јадата или пијат овие работи претерано. Добри јадења за децата и возрасните меѓу оброци се овошје и млечни производи со намалени масти како млеко, сирење и јогурт (на децата помали од пет години, давајте им полномасни млечни производи). Млечните производи содржат специјален протеин што може да помогне да се спречи расипувањето на забите. Пијте вода меѓу оброци - таа содржи флуор што помага во зацврстувањето на забите.

Цвакајте гума за цвакање што не содржи шеќер. Цвакањето на ваквата гума за цвакање 20 минути после јадење помага во заштитата од расипување на забите. Но важно е на пакувањето на гумата да пишува "sugar-free" (не содржи шеќер). При цвакањето во устата се лачи повеќе плунка - а плунката помага во спречувањето на расипување на забите. Таа, исто така, помага да ги измие ситните делчиња од храна после јадење и штити од забна наслага.

Размислете за штитникот за уста ако спортувате. Штитниците за уста може да го намалат ризикот од повреди на забите (што може да бидат многу скапи да се поправаат), исто како и контузија во контакт-спортовите како фудбал и кошарка. Ако вие или вашите деца треба да носите штитник за уста, најдобро е да одите на заболечар да ви направат специјално за вас, за да сте сигурни дека ви одговара, наместо да купувате од аптека.

Запознајте се како да спасите заб (истото кажете им го на