

Serbian
27 July, 1998

Ако се бавите спортом размислите о пошењу специјалног заштитника за зубе - **mouthguard**. Ови заштитници смањују опасност од повреда зуба (чије санирање такође може бити веома скупо), као и од удараца у тврђим спортовима, као што су фудбал или кошарка. Ако је вама или вашој деци потребан овакав заштитник, најбоље је да се наручи по мери код зубара, уместо да га купите у апотеци.

Како да спасите зуб (и да децу научите како да чувају своје зубе). Ако вам је у некој несрећи избијен зуб, брзом акцијом он се може спасти. Прво, пађите зуб и пажљиво га ухватите за круницу (а не за корен). Ако има прљавштине на корену, исперите је пажљиво млеком - али немојте трљати. Вратите зуб у лежиште и одмах се обратите зубару. Ако не можете да ставите зуб у лежиште, умотајте га у пластику или га ставите у посуду са млеком и под хитно идите зубару. Напомињемо да је идућа недеља, од 2 до 8 августа, недеља посвећена здрављу зуба.

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.

Како да смањите трошкове за оправку зуба

How to save money on dental bills

Трошкови за редовне прегледе зуба код зубара су добро улагање у здравље уста. Свакодневна брига о зубима значи мање посета зубару због проблема који се могу спречити, а то су кварни зуби и болести десни.

Посветите више времена чишћењу зуба четкицом и специјалним концем, а мање времена посетама зубару. Неколико потеза четкицом и пастом за зубе освежиће вам дах, али то није довољно да се спрече проблеми са зубима и деснима. Један од главних разлога пропадања зуба код одраслих је инфекција десни. Ширење инфекције на кост која држи зубе обично се завршава клађењем и испадањем зуба. Инфекцију зуба изазива нагомилавање невидљиве лепљиве материје - тара - око зуба.

Али, пажљивим четкањем и чишћењем концем око зуба одстрањује се ова материја и са њом бактерије које изазивају кварење зуба. Користите мању, мекану четкицу и мењајте је чим се влакна на њој истроше (отприлике сваких 6 недеља). За чишћење зуба довољна је количина пасте са флуором отприлике као зрно грашка. Зубе треба чистити после доручка и пре поласка на спавање, и то сваки зуб посебно, пажљивим, кружним покретима или од десни на доле и обрнуто. Пажљиво очеткајте и унутрашњу страну зуба. Сваког дана користите и специјални конач или траку за чишћење између зуба и тамо где четкица не може да дохвати.

Шта урадити ако десни почну да крваре? Крварење је знак да су десни у запаљењу и да лако може доћи до инфекције. Наставите да чистите зубе четкицом и тражите савет зубара. Никада немојте користити туђу четкицу за зубе јер се бактерија која изазива каријас преноси са једне особе на другу.

Помажите деци при прању зуба. Деци је обично потребна помоћ у четкању зуба све до седме-осме године, а тек негде око десете, самостално могу да користе конач за чишћење између зуба. Покажите деци како се четкају зуби користећи малу количину пасте са флуором. (Деца испод 6 година старости треба да користе пасту са ниским саставом флуора). Специјалне таблете које се могу набавити у апотеци помажу деци и родитељима да виде колико је талога још остало на зубима. Можете користити течност за испирање уста, али никако као замену за пажљиво четкање зуба и чишћење концем.

Једите храну која не штоди зубима. Неке врсте грицкалица и пића који се узимају између оброка могу да оштете зубе. То су пре свега слаткиши, лепљива храна, слатка, газирана пића, такозвани спортски напици, па чак и воћни сокови. Покушајте да спречите децу да ова пића и грицкалице узимају сувише често. И одрасли и деца између оброка треба да узимају намирнице као што су воће и посни млечни производи - млеко, сир, јогурт (деци до 5 година старости треба давати пуномасне млечне производе). Производи од млека садрже протеин који помаже у спречавању кварења зуба. Између оброка пијте воду јер вода садржи флуор који доприноси јачању зуба.

Користите жвакаћу гуму без додатка шећера. Жвакање гуме око 20 минута после оброка помаже у спречавању кварења зуба. Жвакање производи више пљувачке која штити од кварења. Али, наглашавамо, веома је важно да на пакету пише **sugar-free** - без шећера. Жвакаћом гумом се такође одстрањују остаци хране, па се и тиме спречава таложење на зубима.