

**Uzmite žvakaću gumu bez šećera.** Žvakanje ove vrste gume po oko 20 minuta poslije jela, pomaže u suzbijanju zubnog karijesa. To je zbog toga što se žvakanjem stvara više sline - a slina je dobra zaštita protiv kvarenja zubi, jer ispire čestice hrane poslije jela. U svakom slučaju važno je provjeriti je li na naljepnici žvakaće gume stoji "*sugar free*", tj. da je bez šećera.

**Ako se bavite športom, razmislite o štitniku za usta (mouthguard).** Štitnici za usta su korisni jer smanjuju rizik od ozljeda zubi (koje mogu biti skupe za popraviti), a također i od potresa mozga u kontaktnim športovima kao što su npr. nogomet ili košarka. Ako odlučite nabaviti štitnik za sebe ili za dijete, najbolje je da vam zubar napravi točno po mjeri, umjesto da ga kupujete u ljekarni.

**Postupak za spašavanje zuba (naučite to i djecu).** Ako se zub izbije u nekoj nezgodi, može ga se spasiti hitnim postupkom. Prvo pronađite zub, uhvatite ga pažljivo za krunu (ne za korjen). Ako je na korjenu prljavština, pažljivo isperite u mlijeku - ali što god radite, nemojte to činiti previše energično. Smjesta stavite zub natrag u zubnu rupu, i bez odlaganja idite kod zubara. Ako vam to ne uspije, zamotajte ga pažljivo u plastik ili ga stavite u posudicu s mlijekom i idite što prije kod zubara.

Slijedeći tjedan (**2. - 8. kolovoza**) posvećen je zdravlju zubi, pod imenom **Dental Health Week**.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

## Kako uštedjeti na zubarskim računima

How to save money  
on dental bills

### **Kako uštedjeti na zubarskim računima**

How to save money on dental bills

Troškovi redovnih zubarskih kontrola koristan su ulog za održavanje zdravlja u ustima. Međutim, kad bismo vodili malo više brige o zubima kod kuće, možda bi bilo manje odlazaka zubaru, pogotovo zbog problema koji se inače mogu spriječiti - kvarenja zubi (karijesa) i oboljenja desni (paradentozе).

**Potrošite više vremena na pranje zubi - a manje vremena kod zubara.** Nekoliko minuta čišćenja zubi četkicom i zubnom pastom osvježava usta - ali to nije dovoljno za sprečavanje problema. Najčešći razlog zbog kojeg odrasli ljudi izgube zube je infektivna upala zubnog mesa, tj. desni. Ako se infekcija proširi na kosti koje inače drže zube na mjestu, zubi će se rasklimati i na koncu poispadati. Infekcija desni nastaje od taloženja nevidljive, ljepljive tvari zvane zubna plaka (**plaque**).

Međutim, plaku - skupa s bakterijama koje uzrokuju kvarenje zubi ili karijes, možemo odstraniti pažljivom i redovitom uporabom četkice za zube i konca za čišćenje prostora između zubi (**dental floss**). Uzmite mekanu četkicu s malom glavom, zamijenite za novu kad dlačice počnu izgledati istrošene (oko svakih šest tjedana). Na četkicu stavite malu količinu zubne paste (veličine zrna graška) koja sadrži fluorid. Perite zube poslije doručka i prije spavanja, idite četkicom preko zubi opisujući sitne krugove ili pažljivo gore-dolje preko svakog pojedinog zuba. Idite s četkicom i po unutarnjoj površini zubi. Površine između pojedinih zubi do kojih ne dopire četkica, čistite svakodnevno zubnim koncem ili trakom.

A što ako desni počnu kvariti? To znači da su upaljene i da postoji opasnost od infekcije. Nastavite četkati, ali upitajte zubara za savjet. Četkicu za zube nemojte nikada dijeliti s nekim drugim - bakterije, uzročnici kvarenja zubi, mogu se tako prenašati s jedne osobe na drugu.

**Pomozite djeci oko pranja zubi.** Djeci je obično potrebna pomoć za čišćenje zubi četkicom sve dok ne navrše sedam ili osam godina, a za uporabu zubnog konca do desete godine. Provjerite je li se pravilno služe četkicom, na kojoj treba biti samo mala količina zubne paste sa fluoridom. (Za djecu ispod šest godina zubna pasta bi trebala biti s niskom dozom fluorida). Tablete za otkrivanje plake koje se dobiju u ljekarnama, korisne su za roditelje jer oboje zube pa se vidi je li ostalo na njima plake. Sasvim je u redu ako se rabi proizvod za ispiranje usta u kojem je sredstvo protiv stvaranja plake, ali morate znati da to nije zamjena za čišćenje četkicom ili koncem.

**Jedite hranu koja nije štetna za zube.** Neke zakuske i napici, ako ih se redovito troši između obroka, mogu oštetiti zube. To su razna slatka, ljepljiva jela, športska pića pa čak i voćni sokovi. Pokušajte djecu odvratiti od prečestog uživanja ovakvih jela i pića. Dobri međuobroci za odrasle i djecu su voće, mlijeko i mliječni proizvodi niskih količina masnoće kao sir i jogurt (ali maloj djeci ispod 5 godina dajte punomasne mliječne proizvode). Mliječni proizvodi sadrže specijalan tip bjelanjčevine koji pridonosi zaštiti zubi od kvarenja. Pijte vodu između obroka - u vodi ima fluorida, važnog elementa za jačanje zubi.