

dio predporođajne njege. Čistite zube pažljivo tokom trudnoće i idite na zubarsku kontrolu.

Rizik od oboljenja desni može biti povišen u pušača i dijabetičara.

Može li se bolest desni liječiti? Gubitak zubi se može spriječiti ako koštano tkivo nije previše uništeno. Zubar ili specijalist za paradentozu (**periodontist**), mogu pomoći odgovarajućim tretmanom - a mi sami pažljivom preventivnom njegom kod kuće.

Međutim gubitak zubi zapravo ne bi trebao biti jedini razlog za čuvanje desni od oboljenja - prema novim istraživanjima, izgleda da bi bolesne desni mogle imati vezu sa srčanim bolestima i moždanim udarom.

Ako trebate pomoć za engleski, nazovite Službu za prevađanje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service - TIS**) na **13 14 50**.

Ako želite više zdravstvenih informacija na bosanskom jeziku, možete potražiti u **Multicultural Communication website** na **<http://mhcs.health.nsw.gov.au>**

Telefonski brojevi su tačni u času objavljivanja ali ako se promijene neće odmah biti ispravljeni. Možda morate provjeriti brojeve u telefonskom imeniku.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au



Bosnian
27 September 1999
[BHC- 5385]

**Sačuvajte zube -
bez obzira koliko ste stari**

**Keeping your teeth -
whatever your age**

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Sačuvajte zube - bez obzira koliko ste stari

Keeping your teeth - whatever your age

Ideja da je gubitak zubi normalan dio starenja je mit - ako ih negujete, nema razloga zbog kojih ne biste mogli imati isti broj zubi u sedamdesetim kao i u dvadesetim godinama.

Premda skoro svi znamo da se zubi mogu oštetiti od kvarenja, manje nam je poznato da i oboljele desni mogu uzrokovati gubitak zuba.

Oboljenje desni počinje plakom, tj. naslagom ljepljive tvari koja se stvara od otpadaka hrane i bakterija nakupljenih na zubima. Ako se plak redovito ne odstranjuje, on će se staložiti po liniji oko ruba desni koje će od toga nateći i upaliti se. Ako se to zapusti, zapaljenje se na kraju može proširiti na koštano tkivo vilice koje drži zube na mjestu. Zubi se postepeno rasklimaju i eventualno poispadaju.

Međutim to se može spriječiti ako svakoga dana posvetimo nekoliko minuta pažljivom pranju zubi četkicom kao i čišćenju između zubi pomoću zubnoga konca (**dental floss**). Zubni konac je proizvod koji malo podsjeća na konac za šivanje - uvucite ga između zubi i očistite površine koje ne možete dokučiti četkicom. Perite zube dva puta dnevno četkicom s mekanim dlačicama i malom glavom - promijenite četkicu kada dlačice izgledaju izlizane ili čupave. Osobito je važno očistiti zube prije spavanja jer ako se ostaci hrane zadrže u ustima preko noći, razmnožavat će se na njima bakterije koje uništavaju zube i desni.

Ako prije niste upotrebljavali zubni konac, sada je vrijeme da počnete. Neki se ljudi radije služe zubnom trakom (**dental**

tape), proizvodom sličnom zubnome koncu. Ako niste sigurni kako se radi sa zubnim koncem ili trakom, upitajte zubara ili

apotekara. Pametno je bodriti djecu na upotrebu konca. Najbolje je početi kad su djeca osam ili devet godina stara - na početku ćete im možda trebati malo pomoći (i utrošiti mnogo vremena), ali isplati se. Zašto ne biste čistili zube koncem dok gledate televiziju, ako vam to odgovara?

Ako želite biti sigurni jeste li odstranili sav plak sa zubi, uzmite u apoteci tinkturu (**disclosing fluid**), pomoću koje možete otkriti ako je nešto ostalo. Ideja je da stavite ovu tekućinu u usta, promuljate kroz zube i ispljunete. Od tinkture ostaju na zubima obojene mrlje (koje se mogu oprati četkicom), koje pokazuju gdje se zadržao plak. Postoje i tablete (**disclosing tablets**) koje rade na isti način.

Redovni odlasci na zubarske kontrole u koje je uključeno i profesionalno čišćenje zubi, vrijede nesamo zbog odstranjivanja ostataka plaka kojeg možda niste sasvim skinuli, nego i za rano otkrivanje eventualnih problema s desnima.

Kako možete pronaći jesu li desni oboljele? Među simptomima su krvarenje iz desni kada ih perete četkicom, promjene u obliku i boji desni, stalan loš zadah ili loš ukus u ustima, desni koje se povlače, ili zubi koji su rasklimani ili su se pomakli iz ležišta. Zapamtite da je krvarenje desni obično najraniji znak. Nemojte ga ignorirati - idite zubaru.

Bolest desni se često razvija tijekom trudnoće, zbog čega Zubarsko udruženje Australije (**Australian Dental Association**) kaže da je čuvanje zubi i desni važan sastavni