

Higijena usta i zuba

Poznato je da cisti zubi ne oboljevaju od karijesa, zato je higijena usta i zuba jedna od osnovnih mjera u borbi protiv nastanka karijesa tj. u ocuvanju zdravlja zuba. Osnovno sredstvo za održavanje higijene usta i zuba je cetkica. Za djecu se preporučuje upotreba meke i ekstra meke cetkice a za odrasle cetkica srednje tvrdoće. Kod pravilne upotrebe potrebno je mjenjati cetkicu na 2-3 mjeseca. Upotrebom cetkice može da se ocisti 60% zubnih površina, zato je potrebno koristiti i druga sredstva. Zubni konac služi za čišćenje međuzubnih prostora, posebno kod osoba koje imaju tjeskobu. Potrebno je njime očistiti zube jednom dnevno, najbolje uveče posle pranja zuba. Pasta za zube je pomoćno sredstvo za održavanje higijene i treba da potpomogne mehaničko dejstvo cetkice. Vazno je da sadrži fluor koji je odgovoran za smanjenje karijesa.



Tehnike pranja zuba su mnogobrojne. Najprihvatljivije objašnjenje za djecu jeste pranje gornjih zuba metodom "kako kisa pada" tj. prati gornje zube odozgo-nadole (preko desni, vrata zuba i krunice) a donjih zuba metodom "kako trava raste" tj. odozdo-nagore (obrnuto u odnosu na gornje zube)

Kada početi sa održavanjem higijene usta i zuba? Jos u najranijem periodu zivota djeteta potrebno je nakon svakog obroka (podoja) komadom gaze natopljenim u prokuvanu vodu prebrisati bezube grebene usne duplje. Kada nikne prvi zub treba ga čistiti gazom, a kada djetete već ima nekoliko zuba može se preći na cetkicu. To će biti najmekša cetkica a zube će djetetu prati roditelji. Kada djetete bude starije samo će prati zube uz obaveznu kontrolu roditelja.

Koliko puta dnevno, koliko dugo i kad prati zube? Neophodno je najmanje dva puta dnevno oprati zube. Ujutro nakon ustajanja a prije doručka pranjem zuba eliminisu se bakterije koje su se nakupile tokom noci, kao i uveče posle večere jako je vazno oprati zube da bi se spriječilo štetno dejstvo hrane tokom noci. Bilo bi poželjno oprati zube posle svakog obroka a neophodno ujutro i uveče! Vrijeme trajanja pranja zuba je od 3-5 minuta, mada to zavisi od uzrasta, savladane tehnike...

