ZAŠTO SU MLIJEČNI ZUBIĆI VAŽNI ?

Mliječni zubi jednako važni kao i trajni. Mliječni zubi imaju višestruku funkciju: oni su **čuvari zdravih mjesta** za trajne zube,

**potiču normalan rast i razvoj čeljusti**, omogućuju žvakanje krute hrane te sudjeluju u stvaranju glasova i **razvoju jasnog i razumljivog govora.**

Mnoge kasnije nepravilnosti u rastu zubiju ( **potreba za logopedskom i ortodontskom terapijom- aparatić za zube**) često su prouzrokovane predugim korištenjem duda u ranom djetinjstvu, a mogu se prevenirati pravovremenim odvikavanjem od duda. Zato, što ranije izbacite dude i bočice. Uspavljivanje s flašicom ili dudicom jako loše utječe napravilan razvoj zubi. Prati zube navečer, piti samo vodu i ništa više.

 Već prije prvog rođendana navikavajte dijete na pijenje iz obične čaše.

**Kako očuvati mliječne zubiće?**

* redovito provoditi **oralnu higijenu**, što znači stvoriti pravilne navike pranja zuba u najmlađoj dobi djeteta.Upotrebom kvalitetne četkice prilagođene dobi djeteta preventivno djelujemo i na zdravlje trajnih zubića.
* Razviti kod djece **zdrave prehrambene navike**
* **izbjegavati loše navike** koje mogu naštetiti razvoju čeljusti i postavi zubića, poput dugotrajnog korištenja dude varalice i bočice

Najveći **neprijatelj zdravih zubiju je šećer** (Gric i Grec) koji se skriva u gotovoj hrani ( razne grickalice, keksi, slatkiši, čajevi, kupovni sokovi). Bebe nemaju želju za šećerom dok ga ne probaju. Navikavanjem bebe da pije vodu i jedu hranu bez dodanih šećera veća je šansa da će imat zdrave zube.Već s prvim zubićem dijete može grickati tanku krišku jabuke. Nemojte miksati hranu! **Zubići su izbili da bi se njima žvakalo!** Svaki je obrok dobro završiti s malo vode kako bi se isprali ostaci hrane.

Desni i zubići bebe su vrlo osjetljivi, imaju tanji sloj cakline od trajnih. To ih čini osjetljivijim na kvarenje. Pri odabiru četkice pazite da je namijenjena djeci mlađoj od 3 godine jer takve četkice imaju malu glavicu, mekane i guste dlačice. Zbog nakupljanja bakterija na dlačicama, četkicu je poželjno mijenjati svaka 3 mjeseca.

Loša oralna higijena rezultira pojavom bakterija u krvi, što izaziva upale u organizmu koje povećavaju rizik od raznih srčanih bolesti. I mliječni se zubi mogu pokvariti i stvarati djetetu neugodnu bol i probleme.Ako se zub pokvari treba hitno otići zubaru, jer se karijes brzo širi. Ako zub još ne boli, posjet zubaru će biti puno ugodni i učinkovitiji. Raspoloženo dijete je radoznalo i bit će mu zanimljivo u ordinaciji. Prethodno djetetu pričajte kad i zašto idete. Zubar je svakako superjunak koji pomaže zubima, a ne osoba kojom plašite dijete!

Zubar će se upoznati s djetetom, pokazati mu svoje instrumente, proviriti malo u zube i premazati ih. Kada vi odlazite zubaru možete povesti također dijete kako bi ga upoznalo.

U dobi od šest mjeseci izbijaju prvi zubići, dijete dobiva prvu četkicu, s malom glavom i mekanim vlaknima i tada se navikava na postupak pranja zubi. Bebi možete prati prve zubiće dok leži na prematalici. Možete ih i samo prebrisati gazom i vodom ili četkicom pa staviti mrvu paste (Elmex od prvog zuba, Weleda bez floura).

Pri smirivanju nadraženih desni mogu se koristiti rashlađene glodalice i razni gelovi na bazi lidokaina koji anesteziraju desni i smanjuju iritaciju prilikom izbijanja zuba.

**Od nicanja prvog zubića dijete treba učiti pravilnoj njezi zubiju i stvarati dobre navike koje će omogućiti da čuva i njeguju svoje mliječne, a kasnije i trajne zube.**

Za početak je dovoljno običnom gazom nježno prebrisati desni (ujutro i navečer) kako bi očistili vrhove zubića. Gazu namotajte oko svog prsta i natopite mlakom vodom.U današnje vrijeme osim gaze možete koristiti i silikonski naprstak, zatim set gumenih četkica za zube iz drogerija , Curaprox prsten za žvakanje za zvečkicom ( već od 2 mj. starosti) . Sve te „spravice“ kod beba pobuđuje znatiželju, ublažavaju neugodu i bol prilikom nicanja prvih zuba.



Dječje paste za zube sadrže manje floura te je stoga bitno da dijete ima svoju pastu. U početku se pasta koristi samo zbog navikavanja na okus i dovoljno je proći četkicom preko otvora zubne paste kako bi se dohvatila minimalna količina. Do druge godine možete prati zube i bez paste. Osnovno sredstvo za pranje zubiju je četkica, a pasta je samo pomoć četkici, pa ju kao takvu treba i prihvatiti. S vremenom se količina paste može povećati otprilike kada je dijete naučilo promućkati i isprati pastu sa vodom i ispljunuti, a do tada ako i proguta dio paste ništa se štetno ne može dogoditi. Većina dječjih pasti na tržištu sadrže minimalne količine fluora koji djeluje preventivno.

Kružnim pokretima ili pokretima iščetkavanja nastoji se što temeljitije očistiti zubiće. Horizontalno četkanje se ne preporučuje jer je neučinkovito i može oštetiti okolno tkivo. Po završetku pranja, neovisno je li ono obavljeno sa zubnom pastom ili bez nje, usta treba isprati vodom.

**Kako motivirati dijete da pere zube?**

Povedite dijete u kupovinu!U trgovini vi odaberite nekoliko četkica i pasta a potom ih dajte djetetu da između njih odabere koju želi koristiti kod kuće. Djeca vole voćne okuse pasta ( jagoda, malina), a četkica s likovima iz crtića motivirat će djecu da koriste četkicu.

**Djeca uče gledajući i žele kopirati odrasle** (iskoristite to), jer žele biti “odrasli” kao i vi stoga je važno da od samih početaka dijete bude prisutno kada drugi članovi obitelji peru zube da bi im to postala navika ujutro i navečer.**Dijete od 12 mjeseci** vodite kupaonicu kada perete svoje zube. Dijete može stajati na stolici ispred vas (tako ćete paziti da ne padne na pod). Stavite pastu sebi i djetetu (dječju pastu kao zrno graška) i perite svoje zube.

Možete pohvaliti dijete da pere zube kao mama! Nakon što dijete „samo opere“ svoje zubiće, vi ih detaljnije operite. Možete zajedno s djetetom držati četkicu i četkati te mu na taj način prenijeti pokrete kako pravilno prati zube.Od pranja zuba napravite lijep ritual - neka pranje zuba bude igra. I ponekad se poslužite trikovima - kada dijete ne želi otvoriti usta vi recite: "Aaaa", tada se ustašca bebe često automatski otvore. Ili, nasmijavajte dijete i pri tome brzo četkicom istrljajte zubiće.

**Djeca ne shvaćaju važnost pranja zubiju, ali o njoj će naučiti gledajući vas.** Budite svjesni da **dijete kopira vas i usvaja vaše navike**, zato pazite da dajete dobar primjer. Pravilo je da djetetu do 7. godine života roditelj pere zube bar jednom dnevno jer on to nije u stanju kvalitetno i samostalno odraditi. Ujutro možete pustiti dijete da pere više samostalno, a uvečer vi temeljitije operite. Od 7-11 godine dijete opere, a roditelj provjeri kako su zubi oprani. Tek s 12 godina se smatra da je dijete naučilo samostalno i adekvatno oprati zube.

Koliko dugo prati zube? Optimalno bi bilo 2 minute. Možete imati pjesmicu koju ćete vi pjevati dok perete djetetove zube- koliko traje pjesma toliko dugo perete zubiće. Možete imati mali pješčani sat koji će djetetu pokazivati koliko dugo treba četkati zube. Postoje i razne aplikacije za pranje zubiju.Kada završite možete djetetu pogledati zube i pohvaliti ga kako su mu zubi bijeli, a dah mu miriši po pasti kao jagoda. Dijetetu će vas ubrzo svakodnevno pitati da provjerite kakvi su mu zubi nakon pranja očekujući vašu pohvalu za svoj trud i dobro obavljen posao.

**RAZGOVARAJTE s djetetom** o raznim temama vezanim uz zube:

-Razgovarajte o tome kako **"Gric i Grec" jedu zubić** sve dok ga mi četkicom i vodom ne otjeramo. Zubar ima poseban alat kojim ih tjera:Svjetiljku i mali tuš i bušilicu kojim ih šprica vodom... Poslužite se maštom, prepričavajte priče, djeca vole slušati vaš glas i bolje se koncentriraju kada pričate nega kada mu čitate.

-Razgovarajte **o posjetu zubara**: on broji i čisti i tušira zube. Nikako ne prenosite svoja loša iskustva na dijete, ne govorite „ništa te neće boljeti“ jer samim time dijete počinje sumnjati da zubar nanosi bol i da će se nešto loše dogoditi. Do drugog rođendana svakako bi trebali upoznati zubara. **Igrajte se zubara i pacijenta.** Izmjenjujte uloge.

-Priča o Zubić-vili: Možete dijete motivirati pričom o Zubić-vilu koja će mu doći kada naraste i krene u školi. Dijete ima zadatak da do tada čuva zubiće bijelima kako bi ga Zubić vila nagradila. Ona može djetetu ostaviti poklončiće poput nove četkice, kaladonta, pješčani sat, kutijicu u koju ćete stavljati otpale zube, razne lijepe poruke pohvala, ali i ili poticaje za pranje zubiju.

-Možete izmisliti priču o **Sretnom i tužnom zubu**. Sretan zub je onaj koji je bijel, kojeg njegovo dijete svaki dan četka, ima lijepu i urednu četkicu, jede puno voća i povrća. Žvakanje održava zube čvrstima, jakima i zdravima! Za tužan zub ispričate sve suprotno, on nije bijel, klimav je, jede puno slatkiša od kojih postane bolestan...

-Možete napraviti i malu **predstavu sa ova dva zuba**. Iz kartona izrezete veće zube, dijete ih može obojati bijelom temperom. Za bojanje mu možete dat staru četkicu za zube. Tužnom zubu nacrtajte i malo crnog karijesa.



**SLIKOVNICE O ORALNOM ZDRAVLJU**

Kada čitate i gledate slikovnice, dijete će se više fokusirati na fotografije. Stoga koristite slikovnicu na način da s djetetom komentirate slike, tražite da vam pokaže određene sadržaje. Slikovnica je materijal kojim potičete dijete da govori, a čitanjem obogaćujete djetetov fond riječi. Djeca vole puno puta slušati istu priču jer na taj način usvajaju njezin sadržaj i potvrđuju si ono što su naučili.

U Gradskoj knjižnici **posudite neke od slikovnica:**

I.Radunz: Priča o klimavom zubu, Forum

Rogeon, Mazeli: Jakov uči prati zube, Jakov se prejeo bombona

Luko Paljetak: Mačka kod zubara

Slikovnice iz biblioteke Sačuvajmo zdrave zube: Gric i Grec, Spriječimo karijes, Zub krivozub, Zub Zuboslav, Zub Zubić, Zdravi zubi, Dobivam trajne zube i druge...

**PRANJE ZUBIJU UZ PJESMU**

Ovdje sam izdvojila neke pjesmice sa YT koje možete zajedno slušati. Većina ih traje po dvije minute koliko bi trebali i četkati zube. Pustite omiljenu pjesmicu i sve dok traje četkajte zubiće. Tako će uz četkanje u ritmu pjesme moći malo zaplesati i tapkati nogicama po podu. Danas ima i mnogo mobilnih aplikacija koje kroz igru i zabavne zadatke uče djecu kako pravilno četkati zubiće.

Dječji zbor KIKIĆI: Žutozuba <https://www.youtube.com/watch?v=cqXOnPkTXrY>

ZAGREBAČKI MALIŠANI – Zub <https://www.youtube.com/watch?v=gKZmAKKpCcU>

„Peri zube svakog dana“ <https://www.youtube.com/watch?v=U1XDpZ3ro28>

„Perimo zube“ <https://www.youtube.com/watch?v=sEMQZ851nVM>

„Zubi“ <https://www.youtube.com/watch?v=G1eHbsenOCc>

Edukativni video za djecu(eng): <https://www.youtube.com/watch?v=Ku-ForS6G3I&t=63s>

Higijena <https://www.youtube.com/watch?v=IDQJINFWz98>

Pranje zubi <https://www.youtube.com/watch?v=0dAk1-Mo6M4>

Pjesmice na melodiju (eng) „Ovako se ruke miju“: <https://www.youtube.com/watch?v=wCio_xVlgQ0>

<https://www.youtube.com/watch?v=v1YjJmMvnOw>

Brojač četkanja zubića: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=gAODutgIIVQ&feature=emb_logo>

**LIKOVNE AKTIVNOSTI NA TEMU ZUBI**

Dijete jasličke dobi razumije mnogo više no što roditelji često misle. Voli sudjelovati u raznim poslovima/igrama i mnogo toga može ako mu se pomogne. Gledajući vas i igrajući se s vama dijete upoznaje sebe, vas i svijet. Iako nije vještio u crtanju, rezanju i ljepljenju to nije izgovor da ne radite s njima takve aktivnosti. Djetetu će biti zabavno iako ćete vi sudjelovati i rezuckati više od njega, a kako će rasti sve će se više angažirati i neće vas trebati. Uživajte u ovim neprocjenjivim zajedničkim trenucima, jer sada ste im cijeli svijet.

-ljepljenje zubiju iz kolaž papira: manje dijete lijepi zube koje ste vi izrezali. Ako nemate kolaž, olovkom nacrtajte usta, a dijete može obojati usne.

-mozete zajedno rezati zube, tako će dijete učiti baratati škarama

-manjem djetetu vi režite zube a ono će ih zaljepiti

-Starija seka može sve ovo sama raditi, pa će oboje djece biti uključeno, a na neke zube može nacrtat i karijes

Nacrtajte usta i zube.

 Možete nacrtati i cijelu glavu svog djeteta, pritom ga ispitujući što sve ima na glavici, te tako redom crtajte.

Djetetu dajte zdjelicu sa sjemenkama i pincetu (moze i bez). Pokažite mu da ih stavi na nacrtane zube u ta usta. Bojicom može obojati usne.



 Od ZUBI OD DOMAĆEG PLASTELINA

-dijete može raditi male kuglice za zube, te ih stavljati na „njihovo“ mjesto

 - plastelin može razvaljati u „glistu“ pa je rezati na male zubiće. Isto ih može stavljati na crtež zubala

ISTRAŽIVAČKE AKTIVNOSTI:



**PLAKAT Sretan i tužan zub**

Iz kataloga prehrambenih trgovina možete izrezati zdravu i nezdravu hranu, te razgovarajući s djetetom zajedno je zalijepiti na Sretan ili tužan zub

**Četkanje slike**: <https://www.youtube.com/watch?v=2hK4LRf6Do0>

Improvizirajte, umjesto gotove fotografije u košuljicu možete staviti i crtež usta koji je dijete s vama obojalo ranije: <https://www.youtube.com/watch?v=bgmdqch7yIU>



**IZRADA VELIKOG ZUBALA**

Možete ga izraditi od kartona, a za zube možete koristiti bijele čepove od mlijeka, odrezane kutije za jaja ili dno male plastične boce. Između zubiju možete staviti neke „bakterije“ koje dijete treba ukloniti četkicom. Zajedno napravljena igračka možda nije savršena kao kupovna, ali ima veću važnost djetetu jer ste je vi stvorili zajedno i pri tome proveli zajedničko vrijeme. Taj osjećaj zajedništva s vama djetetu je važan za zdrav mentalni razvoj, a stvorit ćete i lijepe uspomene na vrijeme provedeno zajedno.

Kad napravite zubalo, pokažite djetetu kako se pravilno četkaju zubi. Pjevajteneku od pjesmica koje sam vam predlozila za pranje zubiju ( upalite YT pjesmu). Zajedno možete usvojiti pokrete kako pravilno četkati zube. Možete se igrati tko će opratiti više zubića, itd...

<https://www.youtube.com/watch?v=3HqkgHDXm9c&t=370s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Rkg-q5mBkwA>



Najvažniju ulogu imaju roditelji koji svojim primjerom uče dijete stjecanju navike redovitog pranja zubi (standard je oprati zube tri puta dnevno, a minimalno ujutro i navečer).

Za cijeli postupak usvajanja oralne higijene potrebni su volja i trud roditelja jer jednom stečena navika redovitog pranja zubi ostaje za cijeli život i vodi do zdravog i sretnog osmijeha. Vodite brigu o zdravlju jer „ZDRAVLJE ZAPOČINJE U USTIMA“

IZVORI:

<https://poliklinika-galekovic.hr/blog/pravilna-njega-zubi-kod-djece-21/>

http://www.cuvarkuca.hr/preporuka/nikada-nije-prerano-za-oralnu-higijenu/

<http://www.cuvarkuca.hr/preporuka/zubi-i-djeca-savjeti-za-vase-najmanje/>

https://www.adiva.hr/zdravlje/djecje-zdravlje/littledot-aplikacija-u-sluzbi-zdravlja-djece-i-zadovoljnih-roditelja/

<https://www.roditelji.hr/beba/4-8-mjeseci/1146-njega-prvih-zubica/>

<https://www.roditelji.hr/beba/4-8-mjeseci/1327-razvijamo-naviku-pranja-zubica/>

<https://miss7mama.24sata.hr/vrtic/razvoj-od-druge-do-seste-godine/kako-pripremiti-dijete-za-prvi-odlazak-zubaru-751>

<https://miss7mama.24sata.hr/vrtic/zdravlje/naucite-dijete-kako-prati-zube-132>

<https://miss7mama.24sata.hr/beba/zdravlje-i-njega/bebine-zubice-cistite-gazom-prije-upotrebe-cetkice-2526>

<http://www.aquafresh.rs/Deciji-kutak/Zabavno-pranje-zuba>

pinterest, YT