

# Dječja skrb

## i zdravlje djeteta

INFORMATIVNA BROŠURA ZA RODITELJE



## Zdravlje usne šupljine

Većina ljudi misli da mliječni zubi nisu tako važni kao trajni zubi, međutim, od vitalnog je značaja da pazite na mliječne zube svog djeteta. Ustvari, pravilna higijena usne šupljine počinje čak i prije nicanja prvih zubića. Kombinacija pravilnog četkanja, zdrave ishrane i posjeta zubaru, pomoći će rastu zdravih i čvrstih zuba.

### Pranje i četkanje zuba

Čak i prije no što se pojave prvi zubići, dobro je početi čistiti desni i jezik bebe vodom i čistom krpicom ili vrlo mekom četkicom, svaki puta nakon njenog hranjenja, posebno ujutro i navečer.

Čim se pojave prvi zubići, koristite dječju četkicu za zube sa mekom dlakom, dizajniranu za djecu mlađu od dvije godine. Zube im perite vodom, barem dva puta na dan, posebno nakon prvog i posljednjeg hranjenja. Mališani tog uzrasta ne moraju koristiti zubnu pastu. Pastu za zube sa niskom koncentracijom flora možete početi koristiti nakon što dijete napuni 18 mjeseci.

Mala djeca bi zube trebala četkati dva puta na dan, tj. poslije doručka i večere. Stariju djecu treba ohrabriti da ispiru usta vodom nakon svakog jela ili manjeg obroka.

Otprilike do njegovih osam godina starosti, djetetu će trebati pomoć i nadzor tijekom pranja zubi.

### Zdrava ishrana kao preventiva zubnog karijesa.

- Izbjegavajte slatkiše i slatku, ljepljivu hranu i pića. Ona pospješuju kvarenje zuba, budući da se šećer pretvara u kiselinu koja napada zubnu caklinu.
- Bebe od 4-6 mjeseci trebaju jesti samo majčino mlijeko ili formulu.
- Voda je najbolje piće za djecu (na područjima na kojima je u vodu dodan fluor, trebate im davati vodu iz slavine.) Obično mlijeko ne sadrži dodatni šećer i dobra je zamjena za vodu.
- Kada su djeca dovoljno velika, ohrabrite ih da piju vodu i ispiru usta nakon svakog obroka.

### Savjeti za održavanje dobre higijene usne šupljine

- Ne zaboravite da možete početi paziti na zube vašeg djeteta, čak i prije no što se oni pojave.
- Nemojte stavljati bebu na spavanje sa bocom mlijeka.
- Prestanite hraniti dijete na bocu prije 12 mjeseci starosti.
- Djeca trebaju početi posjećivati zubara otprilike nakon 12 mjeseci starosti (ili šest mjeseci nakon pojave prvih zuba)
- Proslavite sa djetetom svaki puta kada ono izgubi mliječni zub - to je za djecu veliki događaj, posebno ispadanje prvog zuba.
- Izbjegavajte korištenje dudu varalice nakon djetetove četvrte godine starosti.

*Ova informativna brošura za roditelje dostupna je na različitim jezicima zajednice i može je se, zajedno sa referentnim materijalom, naći na internet stranici: [www.rch.org.au/ccch](http://www.rch.org.au/ccch)*

INICIJATIVA



UZ PODRŠKU OBRAZOVNOG FONDA



UZ PODRŠKU NACIONALNOG VIJEĆA ZA AKREDITACIJU PRUŽATELJA DJEČJE SKRBI



UZ PODRŠKU AUSTRALSKE VLADE – MINISTARSTVA ZA OBITELJ, STAMBENA PITANJA, DRUŠTVENE USLUGE I PITANJA AUTOHTONOG STANOVNIŠTVA