

# Dobri savjeti o dječijim zubima

Pomozite svom djetetu da pere zube ujutro i uveče pastom za zube sa fluorom.



Pasta za zube s fluorom štiti zube i čini ih jakim.



Voda je najbolje piće. Može se piti direktno iz slavine.



## Neka bude navika



da se zubi peru pastom za zube ujutro i uveče



da vaše dijete zaspi sa čistim zubima



da zubi dobiju najmanje dva sata pauze između obroka



da vaše dijete dobije vodu ako je žedno

## Šta je karijes?

Karijes je isto što i rupe u zubima.

## Zašto se dobija karijes?

Neke bakterije u ustima mogu da pretvore šećer u onom što jedemo u kiselinu koja nagriza zube tako da dođe do karijesa.

## Šta sadrži mnogo šećera?

- Slatka pića kao što su Coca Cola i druga gazirana pića
- Sokovi
- Zašćerena kafa i čaj
- Slatkiši, kolači i sladoled
- Med i suho voće

**Sačuvajte slatko za jedan dan u sedmici.**

## Za zube je dobra pauza od bar 2 sata

Šećer rijetko = mali rizik za karijes



Šećer često = veliki rizik za karijes

