

## Нега зуба код беба Caring for babies teeth

Брига о првим зубима код деце веома је важна и за њихово здравље уопште, и за здраве и јаке друге зубе.

### Зашто је здравље првих зуба толико важно?

- Бебе са здравим зубима могу да једу храну са свим потребним здравим састојцима. Кварни зуби могу да боле и са њима је тешко јести намирнице као што су воће и поврће које су бебама потребне за добро здравље. Дете може да престане да једе или да исувише дуго остане на мекој храни.
- Млечни зуби помажу у развоју говора код деце.
- Они чувају простор за трајне зубе, када дође време да се ови пробију. Ако се млечни зуби прерано изваде због тога што су кварни, преостали зуби могу да се помере и заузму простор где терба да избију трајни зуби. Ово може изазвати разне проблеме који ће касније захтевати врло скуп третман.

### Када беба добија прве зубе?

Зуби обично почну да се појављују између трећег и петнаестог месеца. Када напуни две ипо године, дете би требало да има свих 20 млечних зуба.

### Који је најбољи начин чишћења зуба код беба?

У почетку, најбоље је сваког дана пребрисати површину зуба чистом крпицом. Не треба користити зубну пасту. После годину дана, користите мекану четкицу за бебе (без пасте за зубе) и то два пута дневно, ако је могуће. Ако само једном дневно можете да чистите зубе детета, онда то радите увече, пре спавања. Када је дете довољно одрасло да може да испљуне (око две године), можете користити мало пасте за зубе са малом количином флуорида. У почетку користите само мали намаз пасте, који ћете постепено повећавати до, отприлике, величине зрна грашка, када дете напуни шест година. Тражите у апотеци зубну пасту са малом количином флуора, или изаберите пасту на којој пише *low fluoride*.

### Како још родитељи могу да спрече кварење зуба код мале деце?

- Избегавајте 'утешну' флашицу, поготову ноћу. Главни узрок кварења зуба код деце је обичај да им се, кад пођу на спавање, да флашица сока или неког другог слатког напитка, па чак и млека. Када су зуби детета исувише дуго уроњени у ове течности, они привлаче бактерије које изазивају кварење. Ако и током дана деци исувише често дајете флашицу и то може изазвати кварење зуба. Сасвим је у реду дати детету флашицу сока или млека уз оброк, али између оброка или пред спавање, детету је најбоље дати незаслаћену, прокувану воду.
- Избегавајте да деци дајете слаткише између оброка (али, у реду је да им на крају оброка дате нешто слатко)

- Одржавајте здравље својих зуба и десни. Родитељи могу да пренесу бактерије које изазивају кварење из својих уста, када љубе бебу, или када пробају њену храну.

#### Како родитељи знају када беби ничу зуби?

Уобичајени знаци су раздражљивост детета, пљувачка и стављање ствари у уста. Десни могу бити црвене, отечене и тврде на додир. Детету ће помоћи ако му дате нешто хладно да глође (зато држите специјалне колутове за десни у фрижидеру). Повишена температура код деце може бити знак избијања зуба, али и нечег другог - стога, ако сте забринути, обратите се свом лекару или здравственом раднику из центра за бригу о деци.

#### Да ли ће коришћење цицле утицати на зубе детета?

Сисање цицле или прста до треће године је у реду. Али, после навршене треће године, ову навику треба сузбијати, јер може да доведе до кривљења горњих зуба.

#### Када бебу треба одвести код зубара?

Када наврши две године. Контрола је најбољи начин да се открију проблеми како би се на време отклонили. Уз то, дете се навикава на посете зубару.

Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском, назовите преводилачку телефонску службу **Translating and Interpreting Service (TIS)** на телефон 131 450.

Више информација о здрављу на српском језику можете наћи на мрежи за мултикултурну комуникацију **Multicultural Communication** <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>.

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.