

ZAŠTITA ZUBA I USTA

INFORMACIJA DOSELJENICIMA

UVOD

Važno je imati zdrave zube. Lijep osmijeh i svjež dah iz usta daju čovjeku samopouzdanje i dobro raspoloženje. Zdravlje usta i zuba utječe na cjelokupno zdravlje čovjeka.

Namjera ove brošure je obavijestiti o liječenju i zaštiti usta i zuba. Dodatne informacije ćete dobiti u vašoj zubnoj ambulanti. Uz pomoć tumača ćete bolje razumjeti ove informacije. Zamolite osoblje u zubnoj ambulanti kad zakažete vrijeme da Vam naruče tumača.

Na zadnoj stranici brošure je prostor u kojem osoblje zubne ambulante može napisati osobne upute za zaštitu zuba koja su vama namjenjena.

ZAŠTITA ZUBA U FINSKOJ

Usluge za njegu zuba u Finskoj se pružaju u komunalnim i privatnim zubnim ambulantomama. Zaštita zuba u komunalnim ambulantomama je besplatna za osobe od 0 – 18 godina. Za ostale komunalna zaštita zuba i cijene variraju u zavisnosti od opštine. Dodatne informacije možete dobiti u vašem domu zdravlja ili od socijalnog radnika.

Privatna zaštita zuba je skuplja. Ipak, Kansaneläkelaitos odnosno Kela nadoknađuje po molbi dio troškova liječenja za one koji su rođeni 1956. godine ili kasnije. Osobe koje su rođene prije 1956. godina moraju sami snositi troškove liječenja zuba. Ako imate poteškoće u isplati troškova liječenja, obratite se socijalnom radniku.

PREVENTIVNA ZAŠTITA

Pojava oboljenja usta može se spriječiti dobrom i redovnom njegom usta i zuba. Najvažnija je pažljiva njega kod kuće i redovni pregledi kod zubara ili sestre u zubnoj ambulanti. Na pregledu ćete se dogovoriti koliko često bi bilo dobro da se obratite zubnoj ambulanti.

Zubi djece se moraju izuzetno dobro negovati već od trenutka kad izniču mliječni zubi. To će kasnije smanjiti kvarenje stalnih zuba.

ZAŠTITA ZUBA I USTA

Zubi se moraju pažljivo prati ujutro i naveče prije spavanja. Upotrebljavajte meku četkicu. Tvrdi četkica može povrijediti zube i desne. PASTE ZA ZUBE S FLUOROM SU NAJBOLJE jer fluor ojačava zube. Nemojte zaboraviti često promijeniti svoju četkicu, najmanje četiri puta godišnje.

Osim četkanja, odrasla osoba treba čistiti prostore između zuba, jer je to jedini efektivni način čišćenja plaka (bakterijske naslage) koji prouzrokuje kvarenje zuba i upalu desni.

DIJETA

Bakterije u ustima stvaraju kiseline od šećera u hrani kad se u ustima stavlja nešto drugo osim vode ili proizvoda od ksilitola (brezov šećer). Kiseline nagrizuju grizne plohe zuba i prouzrokuju njihovo kvarenje. Zubi se mogu braniti od takve kiselosti 4 – 6 puta dnevno. Zato je važno jesti i piti samo uz obroke i izbjegavati suviše međuobroke.

VAŽNO

- Izbjegavajte jesti proizvode koji sadrže šećer, te upotrebu šećera s kavom ili čajem. Šećera ima, osim u slatkišima, također prikriveno u obilnim količinama u sokovima, osvježavajućim pićima, keksu, pahuljicama i čak u kečapu i senfu.
- Ako jedete proizvode koji sadrže šećer, jedite ih u jednom mahu a ne tokom cijelog dana.
- Uzimajte zdrave međuobroke kao što su voće, povrće, kruh i mliječni proizvodi.
- Žvakanje gume od ksilitola poslije obroka pomaže u prekidanju stvaranja kiselina, te ojačava lučenje sline što je dobro za zube. Ksilitol je sredstvo za zaslađivanje koje se razvilo i proizvelo od finskog drveta. Od ksilitola se proizvode žvakaće gume i slatkiši koji se mogu kupovati u svim prodavnicama.
- Ako ste žedni, pijte vode!

ZUBI DJETETA

Zubi djeteta u fazi rasta i razvitka su vrlo podložni kvarenju. Dijete obično dobije prve mliječne zube otprilike u 6. mjesecu života, a zadnje otprilike u 3. godini života. Ono će dobiti stalne zube između 6 – 12 godina starosti.

Da bi se izbjegavalo stvaranje kiselina, važno je da se postupno počne davati djetetu hrana i piće (kao i majčino mlijeko i voće) 4 – 6 puta dnevno. Izbjegavajte dojenje noću nakon što su djetetu iznikli zubi. Najbolje piće za žeđ je voda. Bolje je da se uopšte ne daje sok u flaši s dudom, jer to može postati navika od koje se vrlo teško može odučiti.

Hrana s malim sastojkom šećera je u dobrobit zuba. Bilo bi dobro da djeca ispod 3 godine starosti ne dobiju uopšte slatkiša. Ako starija djeca jedu slatkiše, onda neka jedu najviše 2 – 3 puta tjedno, poslije obroka.

Odrasli vrlo lako zaraze malu djecu bakterijama koje prouzrokuju kvarenje zuba. Zato roditelji i njegovatelji moraju izbjegavati lizanje žlice, dude i sl. u svojim ustima. Duda koja je pala na zemlju treba se ispirati čistom vodom. Flaše s dudom i dude se moraju svakodnevno brižljivo prati.

Zube djeteta treba odmah početi četkati čim izniknu, znači već prije nego dijete napuni jednu godinu. Ako se rano počne s pranjem zuba, dijete će se naviknuti na to i kasnije će znati samo četkati svoje zube. Zubi djeteta se četkaju malom i mekom četkicom. Dok dijete ne krene u školu, njemu je potrebna pomoć roditelja, naročito oko četkanja zadnjih zuba.

Fluor ojačava zube. S upotrebom paste za zube s fluorom može se početi u drugoj godini života, čim dijete dobije mliječne kutnjake i zna pljuvati. Kao alternativa se mogu davati tablete s fluorom. Detaljnije upute za doziranje i uporabu čete dobiti u zubnoj ambulanti ili dječjem savjetovalištu.

Obilna i duga (do 3 – 4 godina) uporaba dude, te sisanje prstiju mogu prouzrokovati nepravilnosti u razvoju zuba. Plosnata duda je bolja od okrugle. S uporabom dude i flaše s dudom najbolje je prestati kad dijete napuni jednu godinu.

Roditelji se moraju brinuti o tome da se dijete vodi dovoljno često na pregled zuba. Roditelji ne smiju zaboraviti da njihov primjer je najbolji način kako bi dijete naučilo njegovati usta. Zubne ambulante, dječja savjetovališta i školske medicinske sestre savjetuju po pitanjima koja se tiču njege zuba djeteta.

PROTEZE

Izgubljeni zub, nekoliko zuba ili svi zubi se mogu zamijeniti različitim zubnim protezama. Ostali zubi se moraju brižljivo prati, četkati dva puta dnevno pastom za zube s fluorom i čistiti prostore između zuba.

Osim pranja vlastitih zuba važno je, također, brižljivo četkati mobilne proteze, na primjer, s posebnom četkicom za protezu. Kad se proteza vadi iz usta, ona ne smije ostati na suhom nego se mokra proteza stavlja u vodu ili plastičnu kesicu. Protezu je dobro vaditi iz usta noću. Također, fiksni mostovi i krune se moraju brižljivo prati. Detaljnije uputstvo za njegu proteze ćete dobiti u zubnoj ambulanti.

BOLESTI ZUBA

Bolesti zuba i usta se moraju liječiti odmah nakon pojave prvih simptoma. Najčešće bolesti su karijes i upala zubnog mesa. Ako se ne liječe, ove bolesti se mogu pogoršati, vodeći ka gubljenju zuba a također slabljenju čovjekovog cjelokupnog zdravlja.

Najčešći simptomi koji se nadovezuju zubnim bolestima su probadanje i bol zuba, bol pri grizanju, oticanje obraza ili desni, krvarenje prilikom pranja zuba, te neugodan zadah iz usta. Pojavom ovakvih simptoma odmah se obratite zubnoj ambulanti.

SAVJETI ZA PRVU POMOĆ

Krvarenje desni:

- Efektivnije četkajte zube i čistite prostore između zuba.
- Ako krvarenje usprkos četkanju traje više od dva tjedna, obratite se zubnoj ambulanti.

Ozljede mliječnih zuba:

- Ozljede mliječnih zuba se trebaju kontrolirati u zubnoj ambulanti. One mogu štetiti razvijanje stalnih zuba.
- Ako mliječni zubi postaju klimavi ili se pomiču s mjesta, to je razlog davati djetetu samo mekanu hranu. Ako je potrebno, obratite se zubnoj ambulanti.
- Izgubljeni mliječni zub se ne može vratiti u svoje staro mjesto.

Ozljede stalnih zuba:

- Ako je stalni zub klimav ili se pomaknuo s mjesta, obratite se zubnoj ambulanti.
- Ako vam ispadne stalni zub, bez ikakvog čišćenja uzmite ga sa sobom u zubnu ambulantu. Ispali zub se nosi u ambulantu u mlijeku ili u vlastitim ustima između obraza i zuba, jer zub se ne smije osušiti. Zub se može i ponovo vratiti u svoje mjesto ako nije prljav. Morate ići što prije u zubnu ambulantu da bi se zub mogao ponovo vratiti u svoje mjesto.

Ako vam se zubi ozlijede tako da se i meki dijelovi usta povrijede, morate imati tetanus-vakcinaciju koja je u snazi.

OSTALE BOLESTI

Uvijek prijavite u zubnoj ambulanti ako ste trudni ili bolesni ili imate neku zaraznu bolest ili alergiju. Također prijavite vrstu lijekova koje uzimate za liječenje te bolesti. Zubna ambulanta mora također znati kakva vam je zubna njega pružena ranije.

Vrlo važno je da se brinete o zdravlju zuba i usta ako imate neku bolest (npr. šećernu bolest (dijabetes), srčanu bolest ili visoki tlak). Bolesti usta mogu pogoršati ostale bolesti dok opšte bolesti mogu pogoršati zdravlje usta.

PRANJE ZUBA

[kuva]

[kuva]

2. DRŽITE ČETKICU KOSO
PREMA ZUBAMA TAKO DA
DLAČICE DOTIČU DESNI.

1. DRŽITE ČETKICU
KAO OLOVKU.

[kuva]

3. ČETKAJTE VODORAVNO
NAPRIJED-NAZAD
LAGANIM POKRETIMA.

PRANJE DONJIH ZUBA

[kuva]

ČETKAJTE DONJE ZUBE
S UNUTRAŠNJE STRANE

ČETKAJTE
DONJE ZUBE
S VANJSKE STRANE

NA KRAJU ČETKAJTE GRIZNE PLOHE ZUBA

NAKON ČETKANJA DONJIH ZUBA
ČETKAJTE I GORNJE ZUBE NA ISTI NAČIN

UPUTSTVA ZA NJEGU USTA I ZUBA

PRANJE ZUBA

1. Efektivnije četkajte svoje zube.
2. Za vas preporučujem _____ četkicu.

ČIŠĆENJE PROSTORA IZMEĐU ZUBA

3. Čačkalicom _____
4. Koncem za zube _____
5. Četkicom za čišćenje prostora između zuba _____

ISHRANA

6. Smanjite uzimanje slatkiša.
7. Uzimajte obroke redovnije.

Jedite svaki dan:

- doručak
- drugi doručak
- 1-2 međuobroka
- ručak
- nešto lagano za večeru

FLUOR I KSILITOL

8. Upotrebljavajte pastu za zube s fluorom ujutro i navečer.
9. Uzimajte tablete s fluorom _____ puta dnevno. Tablete s fluorom možete kupovati u apoteci. Dajte da se tablete rastope u ustima ili pažljivo ih sažvakajte.
10. Žvačite gumu za žvakanje s ksilitolom poslije obroka.

VRIJEME ZA PREGLED

11. Zakažite sljedeće vrijeme u _____ mjesecu _____
12. Zubna ambulanta: _____
13. Broj telefona: _____

Napomena: _____

Datum izdavanja uputstva: _____

Službeno lice: _____

Julkaisija ja kustantaja:
Työministeriö
Maahanmuutto-osasto

ISBN:

Graafinen suunnittelu ja painotyö:
Oy Edita Ab

Oy Edita Ab
PL 800, 00430 Edita
Vaihde (09) 566 01

Asiakaspalvelu:
puh. (09) 566 0266
telefax (09) 566 0380