

# XXVII НЕДЕЉА ЗДРАВЉА УСТА И ЗУБА



# ШТА СУ ТО ЗУБИ



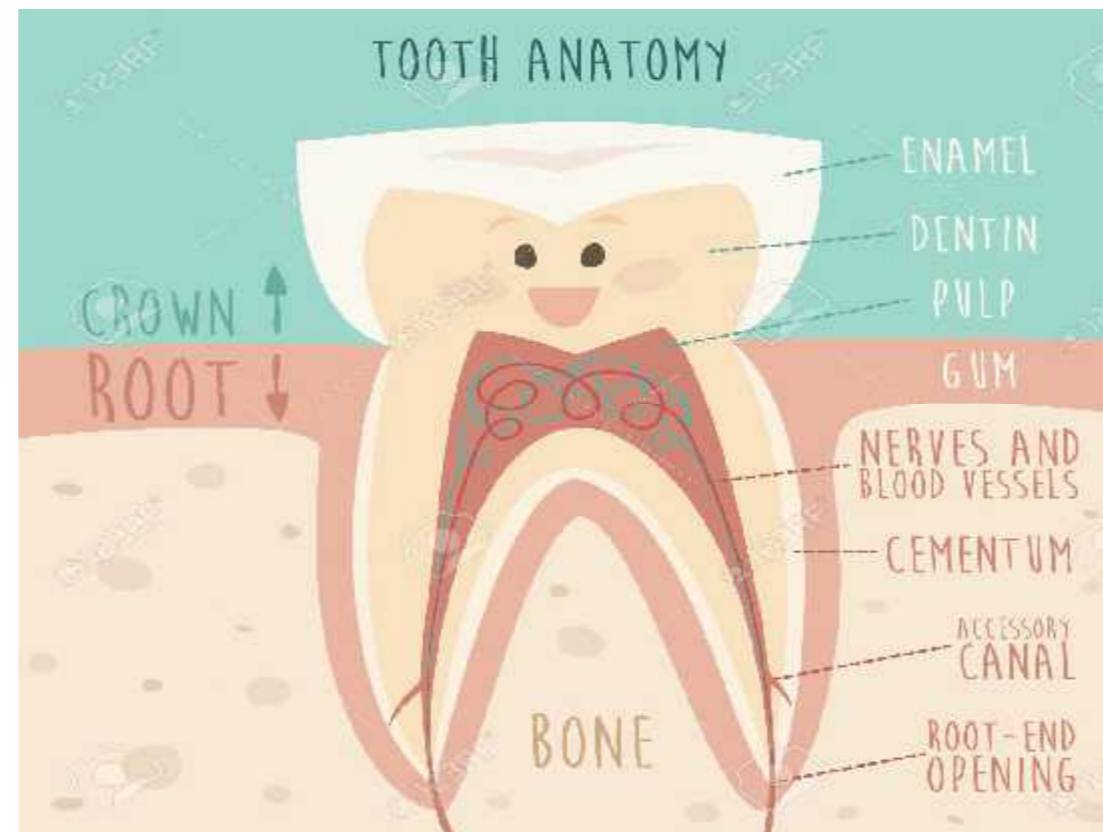


## Зуби су калцификовани органи.

- Зуби се налазе у устима и распоређени су у горњи и доњи зубни низ.
- Они су врло важан део нашег тела, који нам омогућава да сечемо и жваћемо храну, да изговарамо одређена слова (ф,в,т,д,ц,з,с), будемо лепо и имамо леп осмех.



Сваки зуб има своју „главицу“ (**КРУНИЦУ**) коју ми видимо у устима и „ногице“ (**КОРЕН**) који се налази у кости испод розе „покривача“ (**ДЕСНИ**). У средишту зуба налази се „срце зуба“ (**ПУЛПА**).



- Крунице свих зуба горњег и доњег зубног низа чине осмех.



## Постоје две врсте зуба

- **МЛЕЧНИ ЗУБИ**
- **СТАЛНИ ЗУБИ**





# МЛЕЧНИ ЗУБИ



- Млечни зуби су наши први зуби који почињу да ничу док смо још бебе.
- Када напунимо 3 године имамо свих двадесет млечних зуба , десет горњих и десет доњих.
- Када постанемо велики наши млечни зуби почињу да се клате и да испадају, а на њихово место долазе стални зуби.



Бајка каже, да ако испали млечни зубић ставимо пре спавања испод јастука, током ноћи, док ми чврсто спавамо, долети Зубић вила узме зубић, а нама остави поклон.





# Зашто су нам млечни зуби важни ако ће испасти???

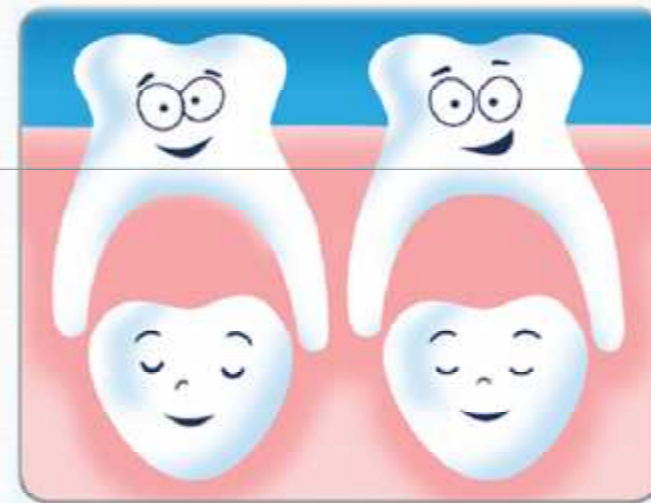
Иако су привремени зуби , важни су нам због:

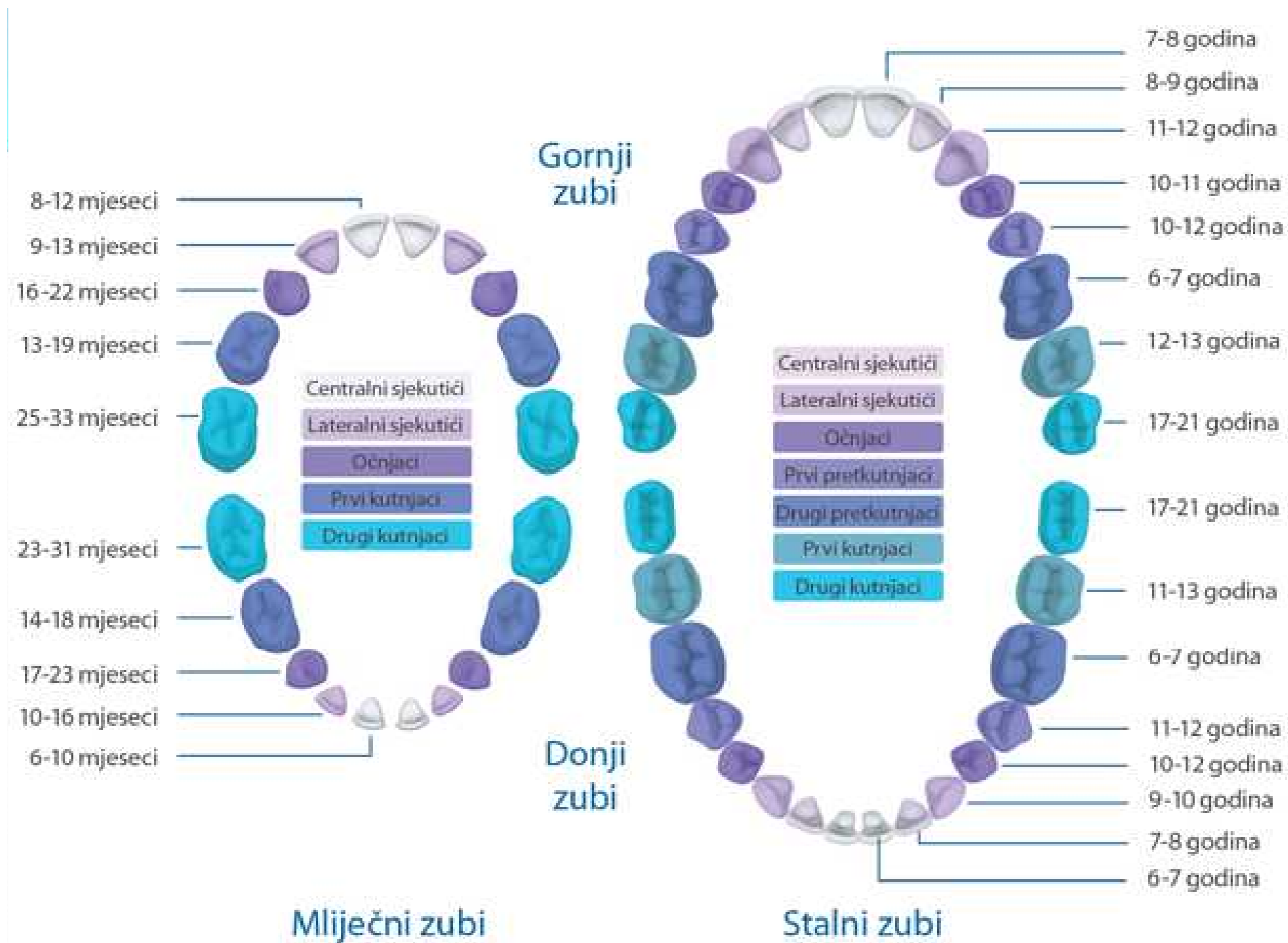
- жвакања хране
- правилног говора
- чувају простор за сталне зубе



## Стални зуби

- Стални зуби су зуби за цео живот, зато их морамо чувати јер нови више неће изнићи. Укупно имамо 32 стална зуба.
- Своје време стални зуби чекају испод коренчића млечних зуба, и када они испадну, стални заузимају у њихово место





# КАКО ДА ЧУВАМО ЗУБЕ



- ПРАЊЕМ ЗУБА;
- ХРАНОМ ЗА ЗДРАВЕ ЗУБЕ;
- РЕДОВНИМ ОДЛАСКОМ КОД  
ЗУБАРА;





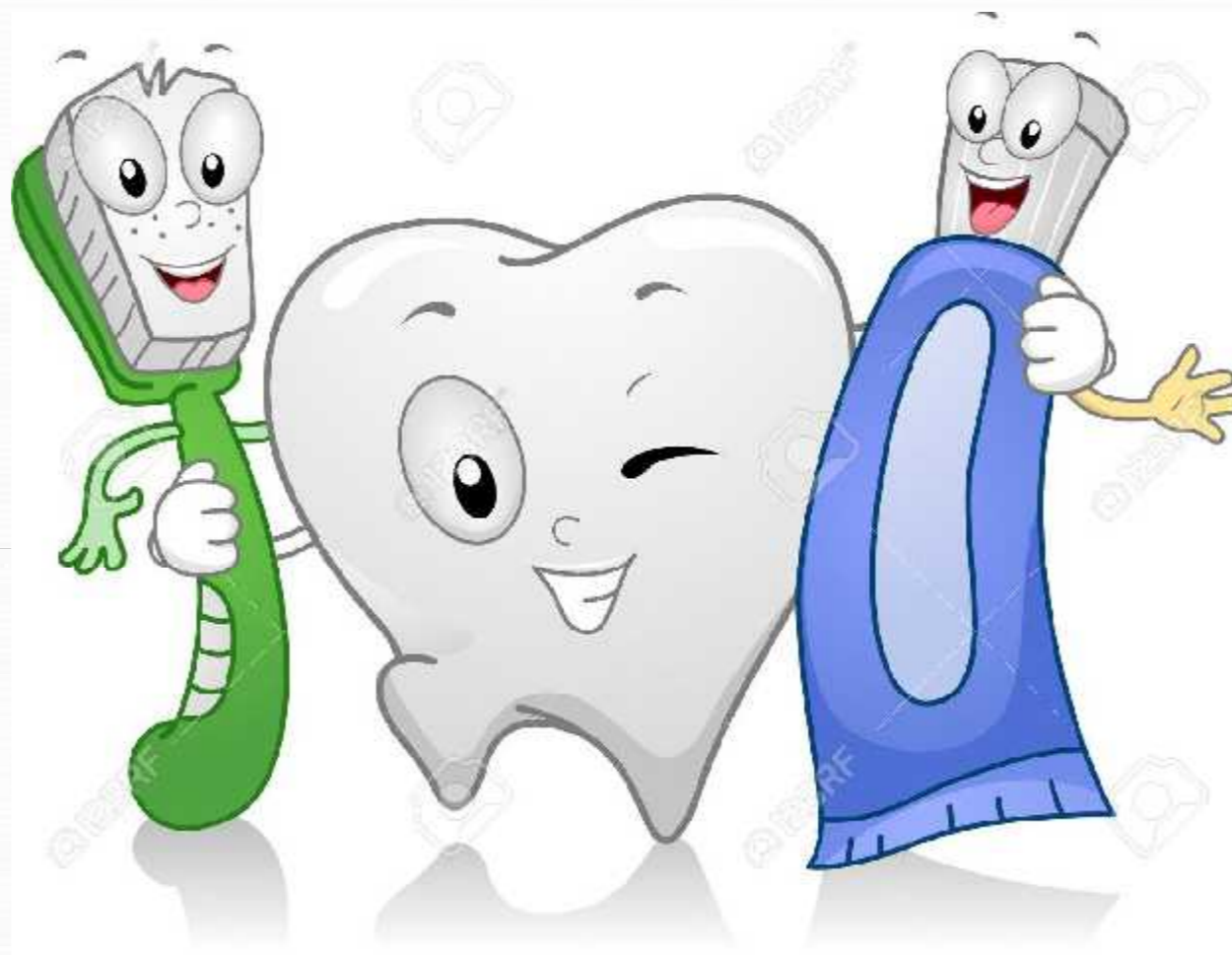
## ПРАЊЕ ЗУБА

- Да би наши зуби били бели и здрави морају бити чисти.
- Зато зуби морају да се перу ујутру када устанемо и увече пре него што одемо да спавамо. Горње зубе перемо како киша пада, а доње зубе како трава расте.





- Зуби се перу са четкицом и пастом за зубе.





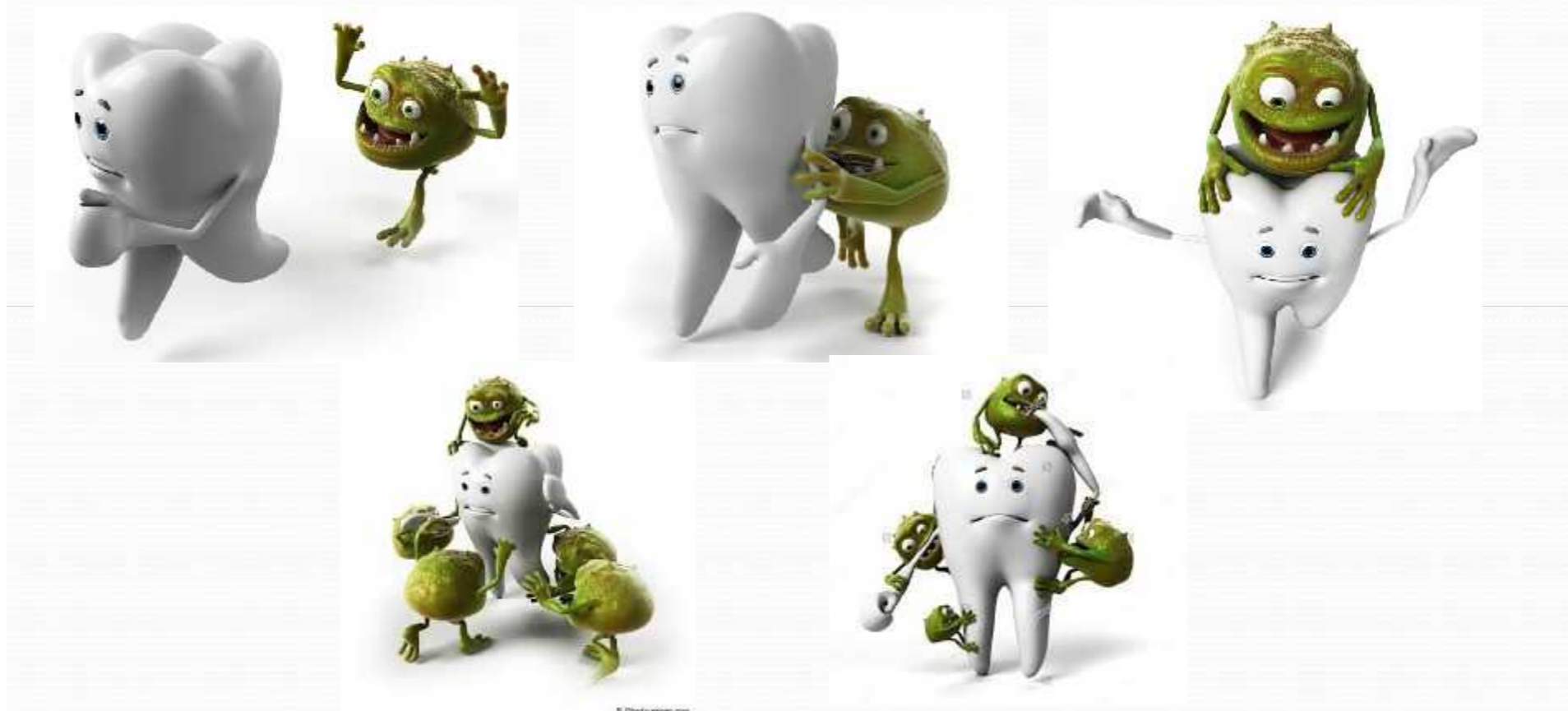




ШТА ЋЕ СЕ ДЕСИТИ АКО  
НЕ ПЕРЕМО ЗУБЕ



- Ако не перемо зубе на њима се задржава храна коју једемо и они се испрљају.
- Тако испрљане зубе нападају бактерије.



- Бактерије које су напале зубе, почињу да их грицкају и тако настају црне рупе на зубима – **КАРИЈЕС**.
- Временом рупе постају све веће и дубље док на крају не стигну до срца зуба (**ПУЛПЕ**) и тада зуб почиње да нас боли – ЗУБОБОЉА.





- На овај начин настаје ружан, црни осмех!



BRUSH YOUR TEETH!

КОЈА ЈЕ ХРАНА ЗДРАВА  
ЗА ЗУБЕ, А ОД КОЈЕ СЕ  
ЗУБИ КВАРЕ



# Храна за здраве зубе

- Да би наши зуби били здрави и јаки, јако је важно шта једемо.
- Намирнице као што су млеко, месо, воће и поврће пуне су протеина, витамина и минерала који чини наше зубе јаким и чврстим па бактерије не могу лако да их изгрицкају.



## Храна за кварење зуба

- **СЛАТКИШИ, ГРИЦКАЛИЦЕ и СОКОВИ**
- **ЗАШТО?** Зато што садрже пуно ШЕЋЕРА који се лепи за наше зубе, прља их и квари!
- **ЗАТО НЕ ГРИЦКАМО СВАКИ ДАН И НЕ ЦЕО ДАН , НЕГО САМО ПОСЛЕ РУЧКА И ОДМАХ ОПЕРЕМО ЗУБЕ!!!**



КО ЈЕ ЗУБАР



# ЗУБАР је доктор за зубе

- Зубар је нека врста суперхероја за зубе. Он се брине о зубима и спасава их од КАРИЈЕСА, галавног непријатеља зуба. У томе му ви помажете ако перете зубе и не једете слаткише.





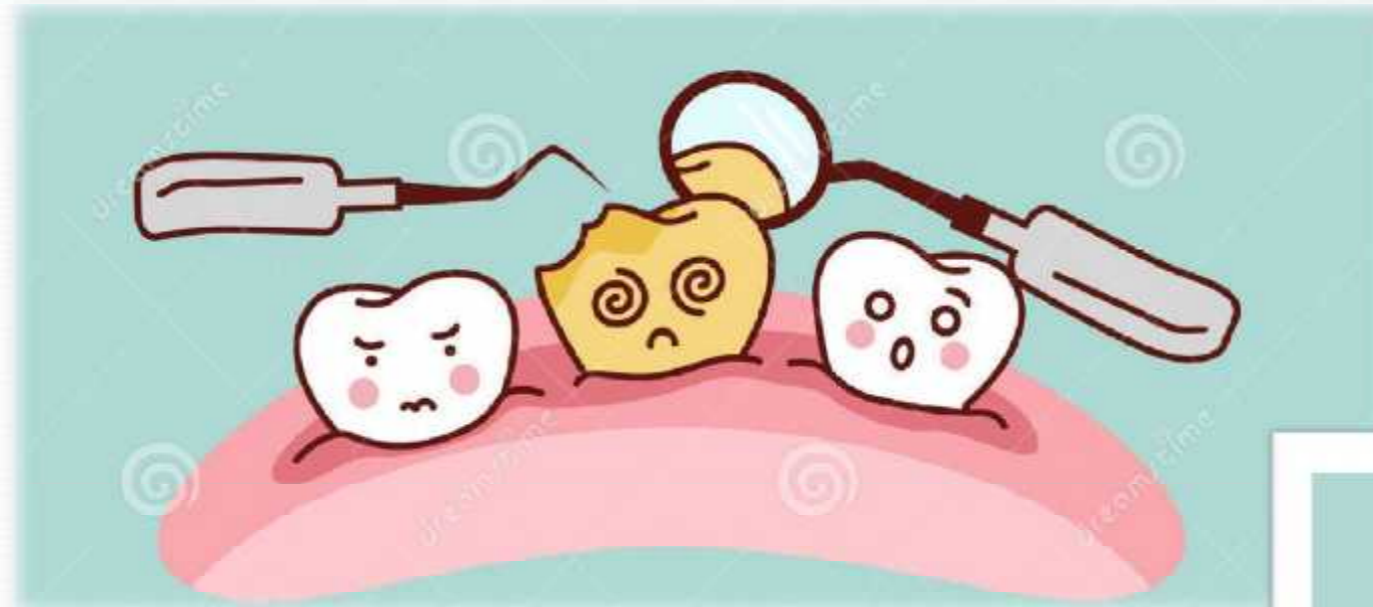
ШТА СВЕ РАДИ ЗУБАР



# 1. PREGLEDA ZUBE



- Зуби се прегледају помоћу сонде и огледалцета.



- Прегледом зубар види да ли су вам се зуби испрљали, који зуби су здрави, а који зуби су покварени односно имају КАРИЈЕС.





## 2. ПЕРЕ ЗУБЕ АКО СУ СЕ ИСПРЉАЛИ

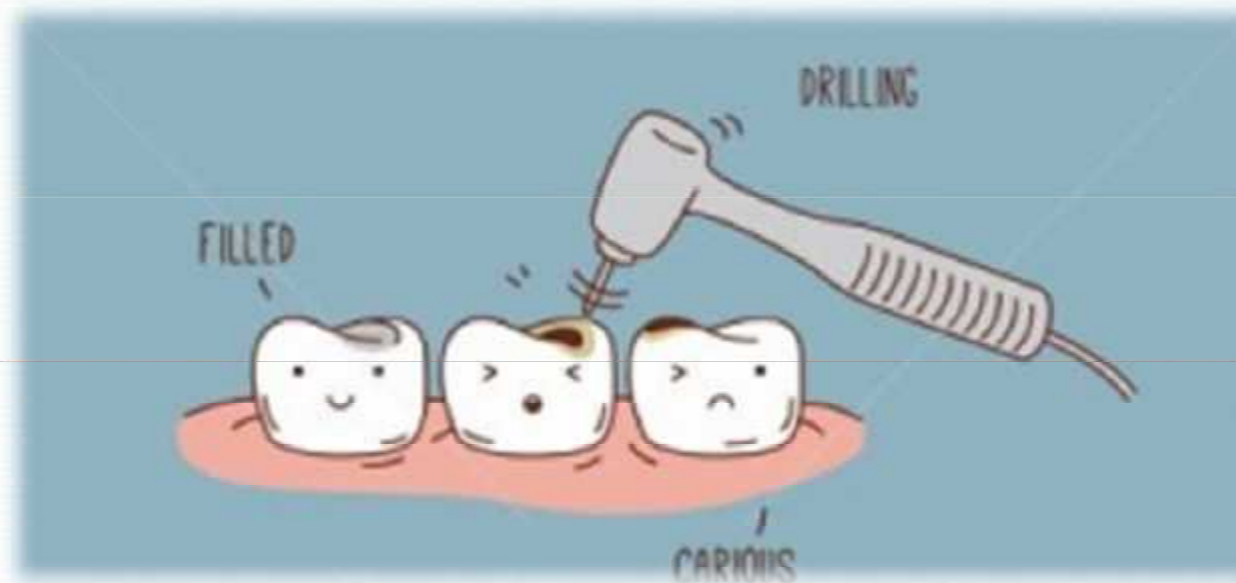


### 3. Поправља покварене зубе





- Покварене зубе зубар поправља посебним бушилицама за зубе. Оне уклањају КАРИЈЕС са зуба, а рупица на зубу попуни се посебном „жваком“ ПЛОМБОМ. Тако зуб поново буде леп и здрав.



## 4. ВАДИ ЗУБЕ



- Понекад зуб мора да се извади. Зуб се вади када не може да се излечи или када се клати јер стиже стални зуб .
- Зуб се вади посебном „хватаљком“ за зуб КЛЕШТИМА , али се претходно успава „чаробном водицом“ АНЕСТЕЗИЈОМ која се сипа поред зуба.



## 5. Постаवља зубе у прав низ





- Ако се зуби гурају јер немају места или су превише удаљени једни од других, зубар направи посебне протезице и зубе намести у прав низ.







123RF

**ХВАЛА НА ПАЖЊИ**

Др Александра Чанић