



**DOBRO DOŠLI !!!**

**Sada je vreme da dobijete  
besplatan stomatološki  
savet i pregled.  
Čitajući saveete, uživajte uz  
prijatnu muziku.**

**Vaš dr Doca i s.s. Daca**

A close-up photograph of a person's smiling mouth, showing their teeth. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text "Oralna higijena" is written in a bold, orange-red font across the center of the image.

# Oralna higijena

# Šta je dobra oralna higijena?

Dobra oralna higijena su usta koja izgledaju i mirišu zdravo. To znači:

- Vaši zubi su čisti i oslobođeni ostataka hrane.
- Desni su ružičaste, ne povređuju se i ne krvare prilikom pranja ili upotrebe konca za zube.
- Loš zadah nije vaš redovni problem.

**Ukoliko se vaše desni povređuju i krvare prilikom pranja zuba ili upotrebe konca za zube, ili ukoliko posedujete trajan loš zadah, posetite svog zubara. Svaki od ovih sindroma može ukazivati na problem. Vaš zubar vam može pomoći da se naučite tehnikama dobre oralne higijene i ukazati vam na delove vaših usta kojima eventualno treba posvetiti posebnu pažnju prilikom trljanja zuba četkicom ili čišćenja koncem.**

## **Koji tip četkice za zube da upotrebljavam?**

**Većina stomatoloških stručnjaka smatraju da je meka četkica najbolja za uklanjanje dentalnog plaka i zubnog kamenca sa naših zuba. Četkice malih glava su takođe poželjne, jer bolje dopiru u sve predele usta, uključujući i teže dosežne zadnje zube. Za mnoge je četkica na baterije dobra alternativa. Ona može bolje očistiti zube, posebno onima koji imaju poteškoće sa trljanjem ili poseduju ograničenu manualnu spretnost.**

# Koliko često treba da menjam četkicu za zube?

Četkicu za zube treba promeniti čim se pokaže istrošenom, ili još bolje, na svaka tri meseca. Takođe, veoma je važno promeniti četkicu ukoliko ste prethodno bili prehladjeni, jer njena vlakna mogu da sakupljaju klice koje dovode do ponovne infekcije.

# Koliko je važno koju pastu za zube koristim?

Važno je da upotrebljavate pastu za zube koja vam odgovara. Postoji širok spektar pasti za zube prilagođenih mnogim uslovima, uključujući karijes, gingivitis, zubni kamenac, zubne mrlje i loš zadah. Posavetujte se sa svojim zubarom koja pasta za zube vama najviše odgovara.



## Kako treba prati zube?

Pravilno pranje zuba traje najmanje 2 minuta. Većina odraslih uglavnom ne pere zube toliko dugo. Da biste pravilno prali zube upotrebite kratke, nežne pokrete, posebnu pažnju posvećujući desnima, teško dosežnim zadnjim zubima i predelima oko plombi, kruna i drugih popravki.

**Usredsredite se na potpuno čišćenje svakog od sledećih segmenata:**

- **Očistite prednju površinu vaših gornjih zuba, a onda vaših donjih zuba.**
- **Očistite zadnju površinu vaših gornjih zuba, a onda vaših donjih zuba.**
- **Očistite grizne površine.**
- **Radi lepšeg daha, očistite i jezik.**

**Okrenite četkicu prema desnima pod uglom od 45° i zamahnite četkicom od desni naniže. Nežno trljajte prednju, zadnju stranu i griznu površinu svakog zuba, upotrebljavajući kratke i snažne pokrete. Nežno istrljajte jezik, da bi uklonili bakterije i održali dah svežim.**

## **Kako da očistite cela usta?**

**Perite zube najmanje 3-5 minuta dva puta dnevno.**

**Čistite jezik 10 sekundi dva puta dnevno.**



**Za čiščenje površina za žvakanje, blago prelazite četkicom napred-nazad, koristeći vzdignuti vrh da dosegete zadnje zube.**



**Za čišćenje spoljašnjih površina, držite četkicu sa zaobljenim dlačicama pod uglom od 45° i čistite od desni.**



**Čišćenje vašeg jezika od zadnjeg dela ka vrhu pomaže uklanjanju bakterija i sprečava neprijatan dah.**



**Za čiščene unutrašnjeg dela zadnjih zuba, postavite četkicu blizu linije desni i čistite kružnim pokretima.**



**Specijalno dizajniran čistač jezika na poledini glave četkice pomaže da na prijatan način očistite vaš jezik – a za vreme standardnog pranja zuba, takođe čisti unutrašnju stranu obraza.**





**Za čišćenje untrašnjosti prednjih zuba, perite vrhom četkice sitnim pokretima gore-dole.**



**Očistite zube koncem jednom dnevno.  
Vucite konac gore dole između zuba, da biste  
očistili ostatke hrane i zubne naslage.**




**8 profesionalnih saveta  
za zdrave zube i desni**

# **Šta je dobro za vaše zube: odgovarajuća nega zuba za bilo koje godine**

**Bez obzira da li imate 5, 25 ili 55 godina-  
oralna nega je vrlo značajna u bilo kojoj  
godini starosti. Redovno pranje štiti vaše  
zube i desni, čini vaš izgled atraktivnim i ima  
pozitivan efekat na čitavo zdravlje.**

## **Nega zuba za decu**

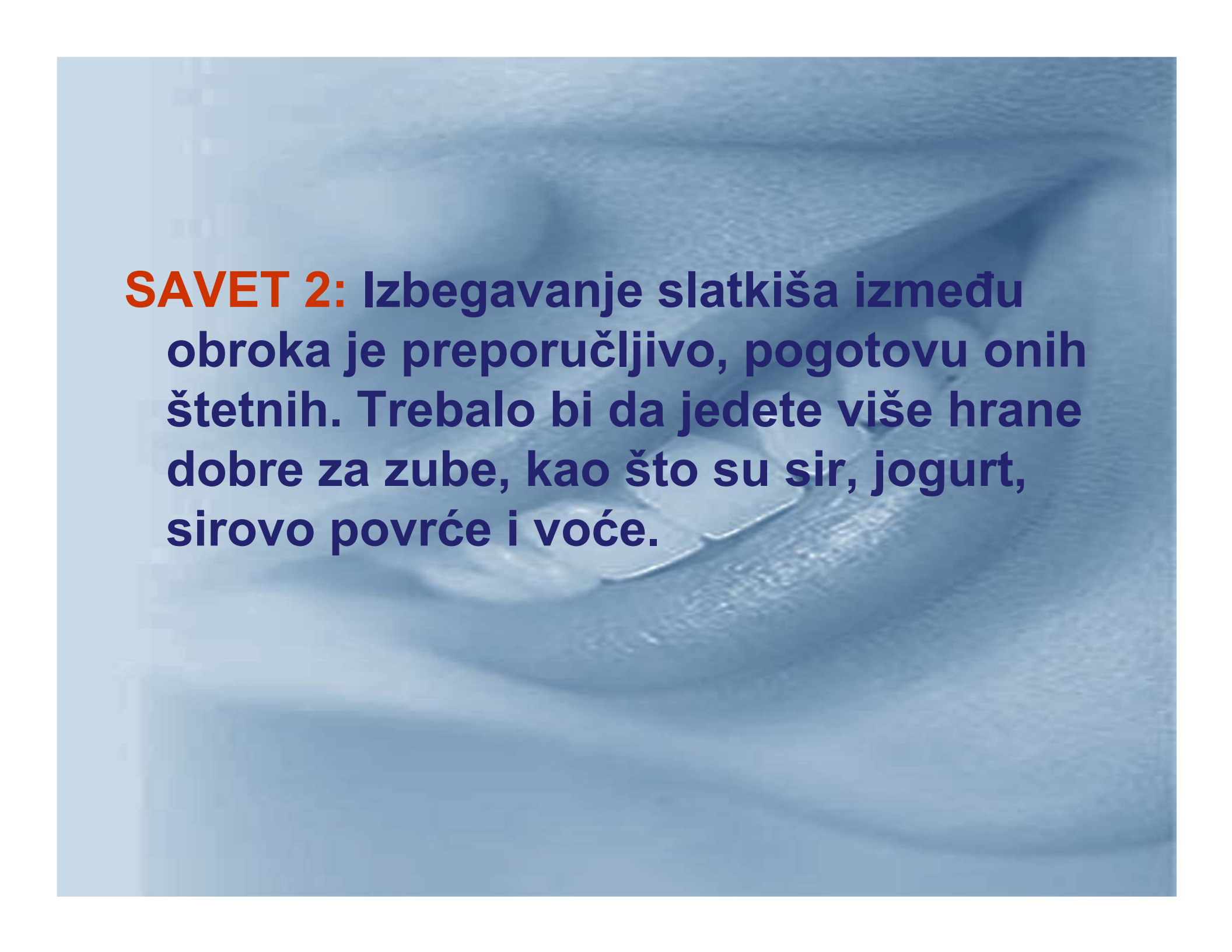
**Osnova zdravih zuba nastaje u detinjstvu. Redovna kućna nega zuba trebalo bi da postane dnevna navika dece. Već od druge godine možete početi da učite dete kako da čisti svoje zube. Uzmite četkicu sa mekanim dlačicama i malom glavom i koristite zubnu pastu količine ne veće od zrna graška.**



**SAVET 1:** Počnite da vodite decu na rutinske stomatološke preglede što je ranije moguće. Stomatolog će vam reći više o razvoju zuba i potrebi upotrebe fluora za vaše dete.

## **Nega zuba za odrasle**

**Kod odraslih, karijes i zapaljenje desni su najčešći problemi. Karijes i zapaljenje desni su uglavnom uzrokovani bakterijama koje oblažu zube i desni. Iz ovog razloga dnevna oralna nega je ključna za otklanjanje naslaga, naročito između zuba, koje čistimo jednomdnevno pomoću konca.**




**SAVET 2:** Izbegavanje slatkiša između obroka je preporučljivo, pogotovu onih štetnih. Trebalo bi da jedete više hrane dobre za zube, kao što su sir, jogurt, sirovo povrće i voće.



# Zubna nega u drugoj polovini vašeg života

Kada ostarite morate izmeniti negu zuba. Kada čistite zube treba posebno da obratite pažnju na čišćenje mostova i proteza. Statistički govoreno, zapaljenje desni je u porastu između 40-50 godine starosti. Temeljno čišćenje desni i zubnog vrata sprečiće zubna oboljenja.



**SAVET 3:** Antibakterijska zubna pasta, profesionalno čišćenje zuba i terapija fluorom, trebalo bi da budu deo efikasne zaštite zrelih zuba i desni.

## Nega zuba kod kuće


Nega zuba kod kuće uključuje četkanje zuba dva puta dnevno i upotrebu konca jedanput dnevno. Čišćenje treba da bude pažljivo i osećajno sa kratkim i nežnim pokretima. Početi sa spoljašnjom stranom, nastaviti preko unutrašnje i onda očistite i deo za žvakanje. Za čišćenje prostora između zuba koristite zubni konac. Za kraj vaše dnevne nege možete koristiti tečnost za ispiranje usta.

A close-up photograph of a person's teeth, showing the upper and lower arches. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is positioned in the upper left quadrant of the image.

**SAVET 4:** Čišćenje zuba bi trebalo da traje 2 minuta. Koristite štopericu da bi otkrili osećaj za potrebno vreme.

## Šta čini četkicu dobrom?


Kada birate četkicu trebalo bi da obratite pažnju na srednje do mekane dlačice. One su vrlo značajne za uklanjanje zubnih naslaga i dobro se ophode prema vašim zubima i desnima. Glava četkice treba da bude mala, da bi mogla da dosegne u sve delove usne šupljine.

A close-up photograph of a person's mouth, showing the tongue and the inner surface of the lower lip. A dental brush is positioned on the tongue, with the bristles pointing towards the root of the tongue. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is positioned on the left side of the image.

**SAVET 5:** Ako Vam je temeljito čišćenje cele usne duplje izuzetno važno, trebalo bi da koristite četkicu sa peračem jezika .

## **Zubna pasta- najvažnije je da sadrži fluor**

**Kada kupujete zubnu pastu budite sigurni da sadrži fluor, jer on je najvažniji za zaštitu Vaših zuba i čini ih zdravim. Postoji širok spektar zubnih pasti za različite potrebe, uključujući i pastu sa unapređenim sistemom zaštite od zapaljenja desni i protiv tamnenja zuba.**




**SAVET 6:** Kompletna zaštita je obezbeđena sa zubnom pastom, koja klinički dokazano štiti 12 sati od karijesa, naslaga i problema desni, čak i ako jedete i pijete između pranja zuba..



## **Beli zubi – zdravi zubi?**


**Ne postoji veza između blistavosti zuba i njihovog zdravlja, jer prirodna boja zuba može da varira. Razlog tome može da se nađe u strukturi kristalića gleđi zuba, kao vrsti i strukturi hrane i deficitu minerala.**



**SAVET 7:** Gubitak beline zuba zbog kafe, čaja, nikotina itd. može se vratiti sa pastom za beljenje, kao i beljenjem od strane stomatologa.

# **Prevenција je bolja od tretmana**

**Moderna stomatologija preferira stomatološku prevenciju od tretmana. Redovna prevencija je bolja od lečenja zuba i bilo kojih drugih operativnih zahvata.**



**SAVET 8:** Na osnovu bakteriološkog nalaza, stomatolog je u mogućnosti da oceni sklonost karijesu i dovoljno rano preduzme specifične mere zaštite.

## **Vaš zubar vam može pomoći**

**Dodatak kućnoj dnevnoj oralnoj nezi, treba da bude redovan stomatološki pregled svakih 6 meseci, kako bi vaši zubi imali optimalnu zaštitu. Samo stomatolog može dovoljno rano da otkrije zubna oštećenja. Manji zubni problemi mogu da se tretiraju u ranom stadijumu manje bolno. Kroz rutinski stomatološki pregled stomatolog ispituje sve zube, desni i oralnu sluzokožu.**

## **Uspešan antibakterijski tretman**

**Većina nas ima manje više bolno iskustvo sa lečenjem karijesnih zuba. Inicijalna i manja oštećenja na zubnoj gleđi mogu npr. biti izlečena uz fluor terapiju. Po principu bolje sprečiti nego lečiti.**

# Redovno profesionalno čišćenje zuba

Redovno profesionalno čišćenje zuba pokazalo se kao jedna od najefektivnijih zaštitnih mera. Kombinacija profesionalnog čišćenja zuba sa dnevnom oralnom negom i redovnim stomatološkim pregledom, daje vam 100% neospornu činjenicu da će vaši zubi i desni biti zdravi za ceo život.

## **Šta je opasno za vaše zube?**

**Većina zubnih oboljenja su posledica zubnih naslaga. Ove lepljive naslage oblažu vaše zube i sačinjene su uglavnom od bakterija. Približno 400 vrsta različitih bakterija žive u usnoj duplji.**



## **Kako nastaje karijes zuba?**

**Samo neke od ovih bakterija su uzrok karijesa. Nekontrolisano i učestalo unošenje kariogene hrane (ugljeni hidrati) bakterije razlažu, povećavajući kiselost naslaga i pljuvačke, one se razmnožavaju i napadaju zubnu gleđ, što rezultira truljenjem zuba i karijesom.**

## Parodontalna oboljenja- šta je to?

Parodoncijum (potporni aparat zuba) čine desni, periodoncijum (pripojna vlakna), cement i alveolarna kost. Kada se u blizini desni nađe velika količina naslaga i bakterija obično nastaje zapaljenje, koje nazivamo parodontalna oboljenja. Desni postaju mekše, počinju da krvare, javlja se bol i džepovi zbog razaranja pripojnih kolagenih vlakana. Na kraju dolazi do gubitka zuba.

## Zubi-izvor našeg zdravlja

Na osnovu dosadašnjih saznanja, oralno zdravlje je direktno u vezi sa nekim ozbiljnim bolestima. Ljudi sa parodontalnim oboljenjima su mnogo podložniji srčanim oboljenjima ili upali pluća. Kod trudnica sa parodontalnim oboljenjem rizik od pobačaja je 7 puta veći. Sve ovo znači da prikladna zaštita ne rezultira samo u čistoći i zdravlju zuba i desni, već deluje značajno i na celokupno zdravlje.



## **Prevenција: Osigurajte osmeh za ceo život.**

**Zdravi zubi i desni su rezultat kombinacije sva tri osnovna elementa profilakse: dnevne nege zuba, redovnih kontrola i profesionalnog čišćenja zuba.**

## **Dnevna nega zuba**

- **Pravilna dnevna nega zuba doprinosi značajno zaštititi vaših zuba i desni.**
- **Najvažnije je da uklonite sve zubne naslage**

## **Redovni pregledi**

**Rutinski stomatološki pregledi svakih 6 meseci trebali bi da budu deo vaših obaveznih preventivnih mera. Vaš stomatolog može da ustanovi oboljenje na vašim zubima i desnima u ranom stadijumu i da vam obezbedi efikasan tretman.**

# Profesionalno čišćenje zuba

Naslage se nalaze na svim površinama zuba, međuzubnom prostoru i jeziku i redovnim pranjem zuba teško se otklanjaju. Zubne naslage su najčešće uzrok karijesa i parodontalnih oboljenja. Jedan od načina otklanjanja naslaga je i profesionalno čišćenje zuba. Ova brošura ima za cilj, da vam da savete o tome šta možete sami da uradite za vaše zube kod kuće i koje su dodatne mere važne za očuvanje zdravlja vaših zuba i desni