

Зуби су ми здрави јер пијем млеко и много једем воће.....



Дарко, 6. год.

Зуби су ми здрави када једем јабуку са кором.....

Христина, 6. год.

Зуби се кваре када се једу само слаткиши.....

Тамара, 6. год.

Мој друг има три квартна зуба због чоколаде.....

Никола, 6. год.

Лепо је кад се смејем, а виде се бели зуби.....

Јована, 6. год.

Зуби су ми здрави. Ја их стално перем, трам, трљам.....



Стефан, 6. год.

Зуби су нам потребни за:

- жвакање хране,
- правilan изговор,
- правилан развој вилица,
- естетски изглед (лепоту),
- очување целокупног здравља (кварни зуби могу изазвати оболења срца и зглобова).



ИСХРАНА И ЗУБИ



Препоручује се:



- ⇒ црни тврђи хлеб,
- ⇒ свеже воће и поврће (јабуке, шаркарепа...),
- ⇒ млеко и млечни производи.



Не препоручује се:



- ⇒ слаткиши као ужина,
- ⇒ лепљиви слаткиши (бомбоне, чоколаде...) пре спавања,
- ⇒ гутање несажвакане хране.



ЗДРАВИ ЗУБИ



ЗДРАВО ДЕТИЊСТВО

Савет за здравље града Крушевца



Савет за здравље града Крушевца



ЗДРАВИ ЗУБИ
ЗДРАВО ДЕТИЊСТВО



Како сачувати зубе?



➤ Перите зубе редовно (увече за здравље, ујутру за лепоту);

➤ Перите их правилно енергичним покретима у правцу ницања зуба, одвојено горњу и доњу вилицу, са спољне и унутрашње стране зуба;

➤ Користите добру четкицу;

➤ Перите зубе довољно дуго, бар три минута;

➤ Правилно се храните;

➤ Дуго и добро жваћите храну;

➤ Одлазите редовно на контролу код стоматолога.

