

Хигијена зуба



Навике одржавања и прања зуба почињу још од детињства. Због тога је важно научити дете правилном прању зуба чим постане свесно тога.



На сваком зубу се разликују три основна дела:

- Круна
- врат
- Корен



- ❖ Једнокорени зуби су секутићи, очњаци и преткутњаци
 - ❖ Двокорени зуби су горњи први преткутњак и сви доњи кутњаци,
 - ❖ Трокорени зуби су горњи кутњаци (први и други).
- 

Једна од најзначајнијих мера за очување здравља је хигијена уста и зуба. Кажу да многе болести почињу управо због проблема са зубима. Правилна хигијена зуба подразумева свакодневну негу зуба, односно прање уз употребу пасте, четкице и конца.



- Зубе би требало прати најмање два пута дневно; ујутро и увече. Правилно прање зуба траје око три минуте, а покрети четкицом иду од десни ка зубима.
- Како не бисмо оштетили десни и глеђ зуба, четкицом треба правити мале, кружне покрете, а затим четкицу повлачити у правцу раста зуба. Дакле, важно је правити благе покрете, а никако гребати или користити јак притисак.

Након завршетка прања зуба, обавезно је четкање и језика. На тај начин уклањамо наслаге, храну и гљивице с језика. Како бисте то олакшали, постоје и посебне четкице с једном страном намењеном за чишћење језика.



Најбоље је очистити сваки зуб појединачно концем. На крају чишћења исперите уста водицом за испирање, јер она има антибактеријско деловање, како за зубе, тако и за целу слузокожу усне шупљине.



Важно је изабрати праву четкицу која одговара вашим зубима и деснима.

Четкицу за зубе је потребно мењати свака три месеца, а препорука је једном месечно обновити сет за хигијену зуба.

Данас постоје и разне врсте електричних четкица за зубе које су скупље од обичних.

Међутим, чак ни најквалитетнија четкица за зубе неће бити од велике користи уколико се не практикује правилна и препоручена техника прања и очувања зуба.



- ЗУБИ СЕ УВЕЧЕ ПЕРУ ЗБОГ ЗДРАВЉА, А УЈУТРО ЗБОГ ХИГИЈЕНЕ!
- ЗДРАВЉЕ ЗУБА ВЕОМА ЗАВИСИ И ОД НАЧИНА ИСХРАНЕ, А ЊИХОВ ГЛАВНИ НЕПРИЈАТЕЉ СУ СЛАТКИШИ И СЛАНИШИ

