

ЗУБИ:

- Помажу да једеш
- Утичу на Твој говор
- Праве простор да се Твоји стални зуби правилно поставе
- Изгледаш и осећаш се боље са лепим осмехом.



Четкање

Најмање два пута дневно зубном пастом са флуоридима



Постави четкицу под углом од 45-степени у односу на десни.

Покрећи четкицу напред-назад у кратким (ширина зуба) потезима.

Четкај спољне, унутрашње и гризне површине зуба.

Горње зубе пери у смеру падања кише, а доње у смеру раста траве.

Не заборави и горњу површину језика да би се уклониле бактерије и освежио дах.

ПОСЕТА СТОМАТОЛОГУ:

Иако су ти сви зуби здрави, требало би посетити стоматолога два пута годишње.



Приликом посета Твоји зуби ће бити прегледани и очишћени.

Чишћењем се уклањају наслаге и каменац и освежава се твој дах.

Научићеш како да побољшаш бригу о својим зубима и деснима, одговарајућим саветима у погледу технике прања зуба и употребе концa.

НЕ ГРИЦКАЈ ИЗМЕЂУ ОБРОКА!

Кокице



Сирово воће и поврће



Сир

**ЗДРАВЕ
ГРИЦКАЛИЦЕ**

Ораси,
лешници,
бадеми



Јогурт

Направи прави избор

Избегни грицкање тврдиx предмета (оловка, лед, тврди слаткише) који могу узроковати прелом зуба или испадање испуна из зуба.



Заштити своје зубе приликом активног бављења спортом
Зуби се могу повредити и напрснути приликом игре.

Носи ШТИТНИК за зубе



Ако ти приликом повреде испадне стални зуб, сачувај га, али га немој чистити. Стави га у млеко и однеси стоматологу одмах.

Заштити своје зубе приликом спорта чуваром зуба.
Не пуши.
Смањи употребу слаткиша, заслађених и газираних напитака.



Приредила др Ирена Џелетовић Милошевић
Градски завод за јавно здравље Београд
Булевар деспота Стефана 54а, Београд
Тел: 011/2078-600, 011/3237-351
www.zdravlje.org.rs



**Здрави зуби чине
осмех срећним**



ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ БЕОГРАД