



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 23

KAKO ODRŽAVATI ZUBE



Postoje mnoge prednosti od posedovanja dobrih zuba. Oni doprinose dobrom zdravlju, dobrom izgledu, dobrom govoru, i dobrom žvakanju hrane.ⁱ

Danas ćemo da govorimo o tome kako da održavamo naše zube da bi nas oni dobro služili kroz ceo život. Tebi su potrebni **zdravi i jaki zubi** da bi mogao da jedeš različitu vrstu hrane. Ona je veoma važna za zdravlje. Sa labavim zubima, i onima koji bole, je teško da se grize i žvaće hrana.

Jedan način da održiš dobre i jake zube je posredstvom jedenja zdrave hrane. Najbolja hrana je ona koju sam gajiš. Ako u toku sedmice jedeš raznovrsnu hranu, ona će pomoći tvojim zubima i desnama da budu u dobrom zdravlju.

Slatka hrana, posebno ona koju kupuješ u radnji (uključujući tu i penušave napitke, kao na primer Koka-Kola i Fanta) može da pomogne klicama da naprave rupe u zubima, a što se još zove karijes. Ta zaslađena pića su loša i za desne, odnosno gingivu (sluzokožu koja prekriva gornju i donju vilicu do zuba).ⁱⁱ

I bebama je potrebna dobra hrana da razviju svoje prve zubiće. Bebina usta su napravljena da sisaju majčino mleko koje je za njih savršena hrana. Ono pomaže da njihovi zubići rastu i jačaju. Slatki čaj, zašćerena voda, ili voćni sok mogu lako da naprave rupe u dečijim zubićima.ⁱⁱⁱ Čak i kada dete počne da pije tečnost iz šolje, nemoj da zaslađuješ njegovo piće. Nauči dete da se navikne na nezaslađena pića. Voda je najbolje piće za decu. Ona je dobra i za zube.

Ako redovno i pravilno ne čistiš svoje zube posle jela, hrana koja se zadržava na zubima, ili među njima, može da povredi kako zube, tako i desne. Hrana može da uđe i u šupljine zuba do kojih se teško dolazi. I ako ona tamo duže boravi, mogu da se pojave problemi kako na zubima, tako i na desnim. Da bi se oni sprečili, ti moraš da preduzmeš posebne mere da se i ta mesta održavanju čistim. **Najbolje je prati zube posle svakog jela, ili bar jednom dnevno – pre odlaska na spavanje.**

Kako da održavaš svoje zube čistim?

Koristi **mekano** četkicu za zube. Ako je kupiš u radnji, budi siguran da je to napisano na kutiji u kojoj je ona zapakovana.

Ako nisi u mogućnosti da kupiš dobru četkicu za zube, možeš i sam da je improvizuješ, to jest, napraviš. Odaberi malo parče ili komad (oko 15-20 cm) neke zelene i mekane grančice (od bambusove trske, jače trave, šećerne trske bez spoljašnje ljuske, ili tome slično). Ižvači sa zubima jedan deo te grančice da ga napraviš sličan četkici. Drugi deo možeš da zašiljiš da posluži kao čačkalica.

Bez obzira koju četkicu koristiš, nežno četkaj svoje zube napred i pozadi, u gornjoj i u donjoj vilici. Četkaj u potezima kako vertikalno, tako i horizontalno. Zatim postavi četkicu na desni pod uglom od 45°. Nežno trljaj ili masiraj desni oko zuba na manjoj površini dok ne pređeš sva mesta, spolja i iznutra. Dakle, nežno istrljaj zube i desni spolja i iznutra, i po površinama zuba sa kojima žvaćeš hranu. Upotrebi vrh četice za četkanje prednjih zuba sa unutrašnje strane.^{iv}

To **sistematsko četkanje zuba** treba da traje otprilike **2-3 minuta**.

Upotreba paste za zube nije neophodna. Ali ako je imaš do ruke, ona može da osveži tvoje zube i usta. Pasta sa fluoridom može da pomogne tvojim zubima da ojačaju.

Prilikom četkanja zuba se obično upotrebi voda, a pored nje može još da se upotrebi i specijalni aktivirani ugljen u prahu.^v [On može dužom upotrebom da izbeli zube.] Kad svoje zube detaljno pročetaš, dobro ih isperi sa vodom.

Ako je na raspolaganju, možeš da upotrebiš i **specijalni konac za zube** da ukloniš ostatke hrane između njih. Četkica za zube uklanja ostatke hrane i kiseline na zubima, a konac ih otklanja između zuba. Specijalni konac za zube, ili neka druga vrsta jačeg konca, je vrlo dobar način za otklanjanje ostataka hrane i kiseline sa teško dostupnih mesta među zubima.

Evo jedne sugestije za upotrebu tog konca. Iseči otprilike 45 cm takvog konca. Omotaj njegove krajeve oko srednjeg prsta jedne i druge ruke. U sredini treba taj konac da bude slobodan i dugačak otprilike 8 cm. Zatim upotrebi palac jedne ruke i kažiprst druge ruke da provlačiš konac između zuba, sve dok ne očistiš sva mesta. Možeš prvo da počneš sa gornjim zubima. Nežno provlači konac između zuba i ponovi to 2-3 puta na svakom mestu.

Kada je pogodno početi sa upotrebljavanjem konca za čišćenje zube kod dece? S tim se može početi čim njihovi zubi već dotiču jedni druge, i kada se više ne može četkati između njih.^{vi}

Mala deca ne mogu pravilno da održavaju svoje zube. Stoga roditelji, ili druge starije osobe, treba da odvoje malo vremena da im u tome pomognu. Za tu svrhu dete može da sedi na stolici ili na krilu, i da malo nagle glavu pozadi. U njihovom slučaju ne treba upotrebljavati pastu za zube, zato što mala deca mogu da je progutaju.

Veoma je korisno poslednje dnevno čišćenje zuba obaviti pre odlaska na spavanje. Time će se od zuba odstraniti preostala hrana i kiseline koje bi u toku noći mogle da štete zubima, a u toku vremena da proizvedu karijes (kvarenje zuba).^{vii}

Karijes su rupice u zubima koje se stvaraju infekcijom koja kvari zube. One ponekad izgledaju kao crne tačkice. Ako primetiš takve crne tačkice, manje ili veće, ili ako osetiš bol u zubu kad piješ tečnost ili udahneš hladan vazduh, razlog za to može da bude karijes, ili rupa. Do toga obično dolazi ako se zubi ne održavaju pravilno, i ako se jedu slatkiši.



Ako primetiš takve promene na zubima, ili te oni zabole, odmah potraži pomoć. Zubari i zubni radnici znaju kako da poprave tvoj zub, da ga ti ne bi izgubio. Ne oklevaj jer će bol u zubima da se pogorša. Ako se rupa u zubu ne ispuni, ona će da se poveća i produbi. Kada nekontrolisano kvarenje zuba dopre to nerva u sredini, bol će da se pojača i neće da ti dozvoliti čak ni da spavaš.

Na zubu može da se pojavi i **apsces** – lokalna gnojna upala u potkožnom tkivu prouzrokovana infekcijom. Takav zub mora odmah da se leči, pre nego što se ta infekcija proširi na zubnu kost.

A sada da kažemo nešto o **desnima ili gingivi** [delu sluzokože koja prekriva zubne jamice gornje i donje vilice], a koja može da bude slobodna ili pripojena. Zdrava [slobodna] gingiva, [za razliku od pripojene,] kao kragna čvrsto obavija vrat zuba. Ako se ona inficira, to se onda zove gingivitis, ili zapaljenje desni.^{viii}

Kako da znaš da li i ti imaš gingivitis?^{ix}

Verovatno ga imaš ako postoje sledeći simptomi:

- crveno ili otečeno mesto na gingivi,
- krvarenje gingive prilikom četkanja zubi ili jedenja,
- gingiva se povukla od zuba,
- loš zadah, ili
- labavi zubi.

Zapaljenje gingive ili desni, kao i kvarenje zuba, počinje kada na njima duže stoje kiseline. Te kiseline su lepljive i dolaze od hrane, posebno od slatkiša, a kojima se zatim pridružuju klice u ustima.^x Dobra vest je da se taj započeti proces može zaustaviti sa

- boljim čišćenjem i održavanjem zuba, kao i sa
- jačanjem desni.

Ti moraš da čistiš i pereš svoje zube čak i kad oni bole ili krvare. Ako to propustiš da uradiš, hrana će na tim mestima da se skuplja i infekcija će da se pogorša. Zapamti da upotrebiš meku četkicu za zube koja neće da povredi desni prilikom četkanja i pranja. Na kraju isperi svoja usta i zube sa toplom i umereno slanom vodom. Najpre uzmi jedan gutljaj te vode, krkljaj ga u ustima i u grlu, a zatim ga ispljuni napolje. Uradi tako i sa ostalom pripremljenom slanom vodom. To je poželjno raditi, s vremena na vreme, ne samo kad imaš probleme, već i kad su tvoji zubi i desni zdravi.^{xi}

Da bi ojačao svoje zube i desni, i da bi im pomogao da se bolje odupiru infekcijama, jedi više svežeg voća i zelenog lisnatog povrća, a manje slatkiša iz radnje.

Ako se brineš za svoje zube, onda će i oni koji sa tobom žive verovatno isto tako da rade. Bog je odredio da nam zubi traju celoga života. Prema sposobnosti, svaka osoba treba da se brine za svoje vlastite zube tako što će svakoga dana da ih pravilno čisti i održava, da jede zdravu hranu, i da praktikuje zdrave navike. I zubi su dar od Boga. Njemu treba da se zahvaljujemo što nas je On divno stvorio. U Bibliji stoji zapisano da je car David rekao: „**Hvalim te, što sam divno sazdan. Divna su djela tvoja, i duša moja to zna dobro.**” Psalam 139:14.

Pregledano Marta, 2015.

ⁱ Izveštaj Generalnog Hirurga, Oralno Zdravlje (2000),

http://www.mhp.gov.on.ca/en/healthy-communities/public-health/0_to_12/39-2581G_MOH_0_12_BOOK_E.pdf

ⁱⁱ Fondacija Dentalnog Zdravlja, Irska, Uputstva za održavanje zuba kod dece 0-2 godine stare; Pregledano Marta, 2015.

<http://www.dentalhealth.ie/children/tips.html>

ⁱⁱⁱ Isto.

^{iv} Dečije Zdravlje, Kako se Brinuti za Zube (Januar, 2015), http://kidshealth.org/teen/your_body/take_care/teeth.html

^v Kućni Lekovi, Prirodni Način za Beljenje Zuba (Novembar, 2014),

<http://homeremediesforlife.com/teeth-whitening/>

^{vi} Američko Društvo Zubara, „Upotreba Konca za Zube” (2014), <http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/f/flossing>

^{vii} Američko Društvo Zubara, Pranje Zuba Četkicom (Januar, 2013),

<http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/brushing-your-teeth.aspx>;

NHS Izbori, Kako Održavati Zube Čistim (Februar, 2013),

<http://www.nhs.uk/livewell/dentalhealth/pages/teethcleaningguide.aspx>;

Doktor NDTV, Ne Pereš Zube Pre Odlaska na Spavanje? (Februar, 2012),

http://doctor.ndtv.com/photodetail/ndtv/page/5/id/8875/10_habits_ruining_your_health.html

^{viii} NIH, Peridontalna Bolest: Uzroci, Simptomi, i Lečenje, Nacionalni Institut za Dentalno i Kraniofacijalno Istraživanje,

Nacionalni Institut Zdravlja Bethesda, MD (Septembar, 2013),

<http://www.nidcr.nih.gov/oralhealth/Topics/GumDiseases/PeriodontalGumDisease.htm>

^{ix} Isto.

^x Isto.

^{xi} Državni Otesek Zdravlja u Indijani, Zapaljenje i Bolovi Tkiva Desni, Pregledano Marta, 2015,

<http://www.in.gov/isdh/18741.htm>; Tamo Gde Nema Zubara, s. 8.

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.