

# NASMIJEŠITE SE!

## DOBRA NJEGA POČINJE S PRVIM ZUBOM.



ZDRAV ZUB.  
DOBAR PLAN.



LAND  
SALZBURG



# BEZ PRANJA ZUBA NE IDE!

## KARIJES I NJEGOVE POSljedICE

Karijes je zubna bolest. Prouzrokovana je od bakterija. Ako se dječji zubi ne peru dnevno i to pravilno onda se karijes širi sve više i više.

Prehrana sa mnogo šećera povećava bolest. Posljedice: Zubna caklina, zaštitni omot zuba, se uništi. Zubima je potrebna dnevna njega već od prvog zuba!

## UZROCI ZA KARIJES: ŠEĆER I PREMALO PRANJE ZUBA

Djeca su slatka - i vole slatko. Ali taj sladak osmijeh nestane kad se zubi ne peru pravilno i redovito. Pogrešna ili premala njega zuba je naime glavni uzrok karijesa.



Kod pranja zuba se ne sklanjaju samo ostaci hrane nego i zubna naslaga. Ona se sastoji od bakterija.

Karijes bakterije stvaraju kiseline - uglavnom iz šećera. Te kiseline napadaju zaštitni omot zuba i izjedaju zub, tako dolazi do rupa. Na početku su kod karijesa vidljive samo skroz sitne crne mrlje. Ako se te rupice povećaju, onda budu uskoro živci slobodni. I onda dolazi do zubobolje.

Tako da zubne naslage nisu samo ružne nego i opasne za zube. Prvi zubi (mliječni zubi) su još osjetljiviji, jer imaju samo tanak zaštitni sloj. Zato je toliko važno da se peru pravilno i redovno.

## POSljedICE OBOLJENJA

Karijes može uništiti živce i krvne žile u zubu. Upale mogu oslabiti imunski sustav/ sistem Vašeg djeteta i prouzrokovati s time druge bolesti. I problemi s paranazalnim sinusima i s krajnicima mogu doći od pokvarenih zuba.

Mnogi ljudi misle: „Mliječni zubi će ispasti ovako i onako.“ Vjeruju da zato nije toliko važno da se ti zubi dobro njeguju. Ali to je pogrešno.

Loši zubi ili kad nedostaje zub, sve to može imati negativne posljedice za djecu - na primjer kad uče pričati. Mliječni zubi su čuvari prostora za trajne zube. Ako nedostaju mliječni zubi onda trajni zubi zauzimaju pogrešan prostor. To je loše za zdravlje a i za samopouzdanje.



### POZOR

**Karijes bakterije se prenose od roditelja na dijete. Molimo Vas, da se pridržavate slijedećih pravila:**

- > Nemojte nikad polizati ni žlicu/ kašiku, ni dudu varalicu niti dječje bočice / flašice! Očistite ih radije hladnom vodom.
- > Nemojte nikad upotrebljavati svoju četku za zube za dijete. Čim se karijes pojavi na jednom zubu bolest se širi brzo na sve zube.

# PRAVILNA NJEGA ZUBI OD POČETKA



Roditelji moraju djetetu objasniti kako se peru zubi i pravilno mu pokazati, tako da dijete uči koliko je to važno. Kako ćete uspjeti da dijete dopusti da mu perete zube ili da ih sam pere?

## ZA UČITI PRATI ZUBE TREBA VREMENA

Djeci treba mnogo vremena dok nauče pravilno i dobro prati zube. Najbolje da to

roditelji djeci pokažu korak po korak. Veoma je važno jako rano s tim početi. Ali je samo u tom slučaju dobro, ako se to radi s potrebnom pažnjom. Pokažite svom djetetu zato korak po korak kako se peru zubi i promatrajte ga pri tome. U slijedećim poglavljima i stranicama ćete naći sve važne informacije o tome.

## TRUDNOĆA 1. FAZA

Već za vrijeme trudnoće se stvara temelj za zdrave dječje zube. Zbog hormona žene u to vrijeme imaju više slina/pljuvačke - i ta slina/pljuvačka sadrži veću količinu kiseline. Često žene za vrijeme trudnoće imaju probleme sa zubnim mesom jer imaju upale desni ili krvarenje. To opterećuje i majku i dijete.

S pravilnom oralnom higijenom se mogu ti problemi izbjeći ili barem smanjiti. Na početku i u zadnjoj trećini trudnoće bi bilo dobro da majka ide na kontrolu kod zubara. Ako je boli zub, onda je najbolje da trudnica odmah ide kod zubara. Jer ako mati ima bolove onda je to i stres za bebu u stomaku.

## NAŠ SAVJET!



Napravite termin za kontrolu kod Vašeg zubara ili kod Vaše zubarice. Recite da ste trudni i idete na pregled i savjetovanje.

### Ovisno od preporuka trebali biste ...

- > upotrebljavati zubnu pastu s fluoridom i mekanu, malu četkicu za zube,
- > zubni konac, interdentalnu četkicu za pranje između zuba i
- > vodu za usta sa fluoridom
- > redovito ići na stručnu higijenu usta (profilaksa).

Uostalom kod nerođenog djeteta se već tokom trudnoće stvaraju temelji za zube.

## BEBE BEZ ZUBA 2. FAZA

Posmatrajte razvoj u ustima Vaše bebe. Divit ćete se promjenama. Možete Vašu bebu pripremati za prve zube - još prije nego što dođu: Trljajte mu s prstom nježno čeljust bez zuba. Tako se Vaše dijete već rano navikne na kasniju njegu zuba. Osjećat ćete i kad mekana čeljust postane tvrda zubna gredica.

## PRANJE ZUBA - OD PRVOG ZUBA 3. FAZA

Počnite sa zubnom njegom čim Vaša beba dobije prvi zub. To se dešava otprilike između 6 i 8 mjeseci. Na početku možete zube prati dnevno s mokrim štapićima za uši, poslije s posebnom dječjom četkicom za

zube. (Dječje četkice za zube imaju manju glavu.) Uzmite malu količinu dječje paste za zube s maksimalno 500 ppm fluorida. Očistite dobro od prvog zuba sve površine zuba.



Perite zube Vašeg djeteta najmanje jednom dnevno - najbolje uvečer prije spavanja. Otvorite za to usta djeteta i vucite nježno usne prema dole odnosno gore.

Onda možete očistiti prednje zube. Pravilo za pranje zuba glasi: od crvenog na bijelo. To znači: Stavljajte četkicu na zubno meso i četkajte s njom prema zubu. Nemojte previše pretiskati da ne biste oštetili zubno meso. Tako možete očistiti prve zube od štetnih zubnih naslaga i Vaše dijete naviknuti na dnevno pranje zuba.



#### U TOJ DOBI SU DOVOLJNE JEDNOSTAVNE MJERE:

- > Temeljno, redovno pranje zuba
- > Dobro usklađena prehrana po mogućnosti što manje šećera
- > Fluoridi u pasti za zube i u kuhinjskoj soli
- > Redovni kontrolni pregled kod zubarice ili kod zubara

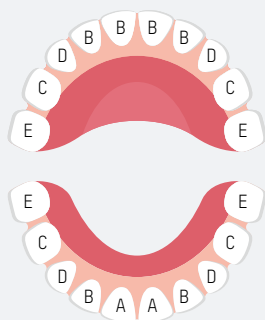
Poslije mijenjanja pelena na stolu za previjanje dojenčadi, pranje zuba uspije osobito dobro, **jer se glava bebe** uz pomoć „gnijezda“ drži stabilno. S jednom rukom možete prati a s drugom držati bebū.

I na Vašem krilu je ugodno Vašem djetetu. Noge Vaše bebe mogu biti sa strane, onda se ne može odgurati. Sa slobodnom rukom možete labavo držati ruke Vašeg djeteta. Možete mu gledati u oči i pričati s djetetom i objasniti što trenutno radite.

Ali možete koristiti i stolicu za hranjenje bebe, stolčicu ili skemliju, ako dijete može već sjediti. Možete dijete kod pranja zuba i poleći u krevet. Tako možete sve bolje vidjeti. Uostalom mala djeca ne mogu dobro ispljuvati. Normalno je da progutaju dio od te male količine zubne paste.

Oko 1. rođendana su onda izašli i svi gornji i donji sjekutići. Prvi kutnjaci dolaze između 12. i 16. mjeseca. Kod većine djece izađu svi mliječni zubi prije 3. rođendana.

## RAZVOJ ZUBA



- A) 6 do 8 mjeseci**  
Donji sjekutići
- B) 8 do 12 mjeseci**  
Lateralni donji i  
svi gornji sjekutići
- C) 12 do 16 mjeseci**  
Prvi kutnjak
- D) 16 do 20 mjeseci**  
Očnjaci
- E) 20 do 30 mjeseci**  
Drugi kutnjak

Najkasnije od 2. rođendana trebali biste dobro prati zube Vašeg djeteta dva put dnevno - ujutro i uvečer. Upotrebljavajte zato malu količinu zubne paste s fluoridom za djecu.

Posebno ugroženi od bakterija odnosno karijesa su brazde na griznim stranama kutnjaka i međuprostorima zuba. Pazite zato da sve zube očistite koliko kod je moguće. Djeca imaju faze u kojima ne bi prali zube. To je normalno i te faze će opet proći. Važno je da ipak perete zube dvaput dnevno - iako to Vaše dijete ne želi.

**ZDRAVI MLJIJEČNI ZUBI SU VAŽNI**

- > Oni su čuvari prostora za trajne zube i važan temelj za zdrave zube do velike starosti. Ako se jedan od prvih zuba izgubi prerano onda ti mliječni zubi pored njega „nagnu“ se u rupu - trajni zubi ne mogu naći mjesto i zauzimaju pogrešan položaj.
- > Važni su za razvoj govora.
- > Ako ti zubi imaju karijes onda to pređe i na trajne zube.
- > Jednostavno su lijepi.

Planirajte da ćete morati djetetu dnevno prati zube najmanje dok ne ide u školu. Tek onda djeca mogu pravilno i djelotvorno prati zube sami.

## MALA DJECA (3 DO 6 GODINA) 4. FAZA

Otprilike od 2. rođendana djeca žele sami prati zube. To je dobro - dajte svom djetetu potporu u tome. Dopustite mu od tog trenutka da pere zube dvaput dnevno „prvo sam“. U toj dobi Vaše dijete ima već dobre sposobnosti motorike i isprobava različite načine kako može nešto držati. Četkica za zube bi trebala imati odgovarajuću veličinu i trebate je mijenjati najkasnije svaki drugi mjesec. U toj fazi je važan odgoj za samostalnost. Ali obavezno još jednom očistite zube poslije djeteta i provjeravajte rezultat.

### PRAVILNA ČETKICA



- > Prema dječjoj dobi, glava četkice ne smije biti prevelika
- > Zaobljena vlakna
- > Mekana vlakna su nježnija
- > Plastična vlakna su više higijenska nego prirodna vlakna (zbog bakterija)
- > Neklizajuća drška

## OD ŠKOLSKE DOBI (OD 6 GODINA) 5. FAZA

Kad djeca znaju pisati onda mogu i zube pravilno i sami prati. Ovisno od razvoja sposobnosti motorike to može trajati do 12. godine - to je sasvim normalno. Prije toga djeca doduše mogu prati površine zuba ali još ne mogu skloniti sve naslage. Zato očistite toliko dugo još jednom odnosno provjeravajte rezultat sve dok niste sasvim sigurni da to Vaše dijete uspije dobro sasvim sam.

Trajni zubi su već unutra u čeljusnoj kosti iza mliječnih zuba. Kad izađu nisu još sasvim mineralizirani i zato posebno osjetljivi prema karijesu. Zato im je potrebna posebna dobra njega. Mijenjanje od mliječnih zuba do trajnih zuba traje otprilike do j12. godine starosti. Ako se mliječni zubi klimaju, postoju krezubine i kad izađu novi zubi onda je teže prati zube. Rizik za karijes se povećava. Pogotovo novo izašli kutnjaci često još nisu došli do iste visine grizne strane postojećih zuba - onda se ti mogu očistiti poprečno. Četkice za zube s vlaknama postavljena u X oblik očiste i u međuzubnim prostorima. Važno je da se sve površine zuba dobro i redovno očiste.



# MOTIVACIJA ZA PRANJE ZUBA

Pokažite svom djetetu po mogućnosti što ranije da je važno prati zube: i to dvaput dnevno - bez diskusije. Tako to brzo postane rutina.

- > Budite dobar primjer: Perite redovno zube zajedno s Vašim djetetom. Djeca najbolje uče kad imitiraju / oponašaju odrasle.
- > Perite zube uvijek u isto vrijeme. Na primjer poslije umivanja i oblačenja pidžame ili prije priče za laku noć. Nemojte raspravljati s djetetom o tome da li i kad se peru zubi.
- > Objasnite svom djetetu uvijek povremeno zašto je važno, da se zubi peru dobro i redovno. A isto kako se zubi pravilno peru.
- > Upotrebljavajte zubne paste s fluoridom: To štiti od karijesa. I mijenjajte redovno četkice za zube zbog bakterija koje se talože na četkici.
- > Možete upotrebljavati električne zubne četkice za djecu. S njima je čišćenje jednostavnije a često i bolje.
- > Napravite kod umivaonika okolinu koja je primamljiva za djecu i uzimajte



pomagala, ako je to potrebno: specijalne knjige, satove i aplikacije za pranje zuba, pjesme za pranje zuba iz interneta. Pranje zuba treba da bude zabavno.

- > Djeca imaju faze u kojima se bune protiv pranja zuba. To je normalno. Skrenute pažnju Vašeg djeteta, ako je to potrebno, s time da mu pjevate ili šalite se. Ali ne šalite se o pranju zuba - to napravite „sporedno“.

- > Većem djetetu možete u **izuzetnim situacijama dati žvakaću bez šećera** („Zahnfreundlicher Kaugummi“). To ne zamijeni čišćenje ali pokrene slinu / pljuvačku. Time se djelomično odstrane ostaci hrane i neutrališu kiseline.
- > Uzmite sebi vremena: oko 3 minute svaki put za pranje zuba.
- > Djeca su impresionirana od obojenih zuba, na kojima se vide zubne naslage. Odgovarajuća sredstva za bojenje dobit će u apoteci ili u drogerijama.

Probajte: Tako imate kontrolu uspjeha i divit ćete se kako Vaše dijete (opet) rado pere zube sam. Nemojte zaboraviti poslije toga još jednom oprati zube djetetu.

- > **Nemojte prijetiti djetetu da mora ići zubaru**, ako jednom ne želi prati zube. Time ga samo nepotrebno plašite. U ordinaciju bi trebao ići bez straha.
- > Pomognite i očistite još jednom ostatak - to može biti potrebno i važno sve do 12. godine starosti. Tek onda djeca znaju dovoljno dobro sami prati zube (razvoj motorike)



# TEHNIKA PRANJA - „PVU“-METODA

Važna je i pravilna tehnika pranja zubi. S metodom „PVU“ (KAI-Methode) Vaše dijete može naučiti kako se pravilno peru zubi korak po korak - preporučena je ta metoda za dob od 3 do 6 godina. „PVU“ znači „površine zuba - vanjske površine - unutrašnje površine“.

U tom redoslijedu najviše djeca nauče pravilno čistiti zube.

## 1. POVRŠINE ZUBA:

Grizne površine zuba čiste se pokretima i u jednom i u drugom smjeru. Najbolje to ide uvijek istim redoslijedom: prvo dole desno i onda dole lijevo. Površine zuba bi Vaše dijete prvo trebalo učiti prati.

## 2. VANJSKE POVRŠINE:

One se najbolje očiste kružnim pokretima kod malo otvorenih usta („Crtati krugove na zubima“). Počinje se najbolje na vanjskoj površini zadnjeg desnog kutnjaka i čisti se sve do zadnjeg kutnjaka na lijevoj strani. Važno je da se nježno četka od „crvenog prema bijelom“, znači od desni prema zubu. Četkicu treba staviti ukošenu prema zubnom mesa (oko 45 stepeni). Ako Vaše dijete može već dobro čistiti griznu stranu zuba onda Vam može i pokazati kako dobro može sam čistiti vanjske površine zuba.

## 3. UNUTRAŠNJE POVRŠINE:

Ako Vaše dijete već dobro zna prati vanjske površine onda može na kraju i naučiti prati unutrašnje površine. One se isto peru kružnim pokretima - od zubnog mesa prema zubu. Počinje se na unutrašnjoj površini prvog kutnjaka lijevo pa pere se sve do zadnjega kutnjaka na desnoj strani. Kod zadnjega kutnjaka stavite četkicu ukoso da bi se dobro očistila i zadnja strana kutnjaka.

## 4. PONAVLJANJE REDOSLIJEDA:

Ponovite sad isti redoslijed (korak 1 do 3) na gornjoj vilici. Tako Vaše dijete čisti „u krug“. I ne zaboravi ni jedan zub.



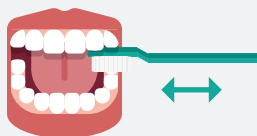
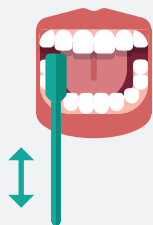
## IMATE LI PITANJA?

Vaš zubar ili Vaša zubarica ili osoblje za oralnu higijenu u ordinaciji će Vam rado objasniti još detaljnije - a oni rado i pokažu kako se pravilno peru zubi.

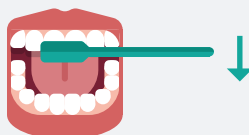
## „PVU“-METODA



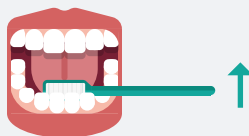
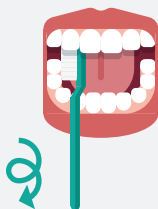
P  
POVRŠINA ZUBA



V  
VANJSKE POVRŠINE



U  
UNUTRAŠNJE POVRŠINE



# PRAVILNA ZUBNA PASTA

Upotrebljavajte od početka dječju zubnu pastu sa malo fluorida. Fluoridi ojačaju zube. Dodatno možete kad kuhate hranu upotrebljavati so koja sadrži fluorid.

Ali za djecu ispod 6 godina doktori ne preporučuju gel s fluoridom ili tablete s fluoridom.

## KAKO NASTAJE KARIJES?

Ako se zube ne očiste pravilno, onda se bakterije lijepe direktno na zub. Te bakterije izvuču minerale iz zuba - a tako mogu ući dublje i dublje u zub. Površina bolesnih zuba s time bude uvijek više hrapava, zub bude tanji i tanji. Na hrapavim površinama zalijepe se zubne naslage uvijek lakše i postanu deblje. Tako se izvuče još više minerala - vražiji krug.

Pravilna njega zubi i zubna pasta s fluoridom može taj razvoj zaustaviti. Zubne

naslage se otklone, fluoridi se brinu o tome da zubna naslaga opet primi minerale. S time zubi budu otporniji prema karijesu.

Uobičajene zubne paste za djecu s fluoridom iz trgovina sadrže uglavnom pravilnu količinu. Od prvih trajnih zuba (od 6. godine starosti) možete povećati sadržaj fluorida. Pijte zubara ili zubaricu za daljnje informacije.

Fluorid se mjeri u „ppm“ (parts per million ili dijelova na milijun). Za djecu ispod 6 godina starosti bi zubna pasta trebala sadržati maksimalno 500 ppm. Tako nije moguće previše dozirati iako Vaše dijete djelomično proguta zubnu pastu.

Zubne paste sa sredstvima koje izbjeljuju zube uostalom nisu prikladne za djecu i omladinu. Njihova zubna caklina se nije još skroz otvrdnula i može se tako oštetiti.



# JELO I PIĆE

Pravilna prehrana je važna. Šećer odnosno slatka jela i piće su loša za zube. Prouzrokuju karijes.

## ZATO VAŽI:

manje šećera = manje karijesa!



Pazite na pravilnu i usklađenu prehranu djeteta:

- > Otprilike od 1 godine starosti djeca po noći ne moraju više jesti. Zato Vašem djetetu **poslije pranja zuba nemojte više dati ništa da jede**. Nemojte ni djetetu dati slatkiša prije spavanja.
- > **Smanjite šećer** u jelima odnosno pićima sa šećerom koliko je god moguće.
- > Ne koristi zabraniti slatkiše, ali gledajte da se slatkiši „**kontrolirano**“ troše: Slatko bi se trebalo jesti samo uz glavna jela odnosno direktno poslije glavnog jela.
- > Dajte svom djetetu **maksimalno jednom dnevno nešto slatko** i poslije toga mu dajte da pije vode. Voda neutralizira brzo štetne kiseline, koje šećer stvara.
- > Općenito bi svako dijete trebalo imati **svoju posebnu čašu ili čašicu za piti**. Tako ćete izbjeći da se prenosi karijes ili druge zarazne bolesti

## NE UPOTREBLJAVAJTE „BOČICE ZA CUCLANJE“!

Nemojte Vašem djetetu dati bočice za cuclanje ili druge flašice sa slamkom ili sisačima - niti za smirenje. Te su bočice u svakoj dobi štetni za zube Vašeg djeteta. Nemojte dijete naviknuti na to.

Kad se stalno cuclaju slatka pića onda pogotovo oko prednjih zuba stalno bude šećer. Te kiseline od šećera smekšaju zubnu caklinu. To je loše za zube Vašeg djeteta.

Redovito cuclanje na bočicama, dudama ili prstima je jedan od glavnih uzroka za pogrešan položaj zuba ili čeljusti.

- > **Voda je cool** - najbolja je protiv žeđi. Možete Vašem djetetu i dati čaj bez šećera za piti. Stavite uvijek svježvu vodu na raspolaganje, na primjer u bokalu za vodu.
- > Ako bi neko piće trebalo biti slatko: Razrijedite voćne sokove s vodom i

poslije dajte djetetu **čistu vodu za piti** tako da neutrališe kiseline.

- > Dajte svom djetetu **samo rijetko slatka pića** - jedino uz jelo, ali nikako između jela. Od slatkih pića kao što su ledeni čaj ili Cola Vaše dijete postane debelo, lijeno, umorno i nekoncentrisano. Od vode djeca budu sposobni i budni.
- > Šta raditi ako bebi treba „**nešto za smirenje**“? U dvojbenom slučaju je bolje uzeti dudu varalicu. Dokazano je da je lakše djecu odučiti od dude. Što ranije to bolje.
- > Djeca koja se samo doje ne treba dodatno piće. Čim počnete bebi dati i drugu hranu ponudite mu nezaslađena pića.



## IMATE LI PITANJA?

Rado razjasnimo s Vama sva pitanja u besplatnom savjetovanju o prehrani.

- > **Molimo Vas da dogovorite termin:**  
0662 8889-8125 ili  
emaehrung@sgkk.at

Mnogo savjeta i vještina iz prakse o prehrani, kretanju i zdravlju ćete dobiti i na besplatnim tečajevima od „Baby isst mit - Baby macht mit“ (Beba pokušava sama - i Beba jede s Vama):

- > **[www.baby-isst-mit.at](http://www.baby-isst-mit.at)**



# REDOVITO KOD ZUBARA



**Redoviti pregledi kod zubara su važni za Vaše dijete** - iako nema problema sa zubima. Kad se bakterije karijesa prenose može trajati do 18 mjeseci dok je na zubima vidljivo da su oboljeli. Zato biste trebali Vaše dijete najkasnije od druge godine života otići kod zubara odnosno kod zubarice.

Najbolje je da povedete dijete kad sami imate termin za pregled. Tako pokažite svom djetetu da se ne treba bojati. Vaš

zubar odnosno Vaša zubarica će Vas sigurno podupirati pri tome.

Vaše dijete je osigurano s Vama, troškovi za pregled kod zubara koji ima ugovor s Vašim zdravstvenim osiguranjem plaća Vaše zdravstveno osiguranje.

Dodatno uz pregled možete napraviti i termin za oralnu higijenu/profilaksu. I to je važno za Vaše dijete. Kod stručne oralne higijene / profilakse se sklone zubne naslage, zubi se očiste s posebnim strojevima i materijalima, poliraju se i ako je potrebno stavlja se specijalni lak s fluoridom.

Na očišćenim glatkim površinama zuba se ne mogu tako dobro naljepiti naslage. Dobit ćete također informacije i savjete o tome kako možete zube bolje očistiti kod kuće. Za djecu između 10 i 18 godina starosti zakonska zdravstvena osiguranja plaćaju oralnu higijenu/profilaksu kod zubara.

Po potrebi se zubi mogu i pečatiti i tako štititi („pečačenje fisura“): Karijes nastaje uglavnom u dubokim udubljenjima na griznoj strani kutnjaka. Ta se može pečatiti s protektivnim lakom. Tako nastanu glatke površine koje se kod kuće lakše mogu prati.



# SAVJETI ZA PRVI TERMIN KOD ZUBARA

Ovako možete Vaše dijete pripremati za prvi termin kod zubara:

- > Povedite Vaše dijete poslije nicanja prvog zuba s Vama kad Vi idete na pregled. Tako može **upoznati okolinu** i naviknuti se.
- > **Priprema kod kuće s igrama:**  
Dopustite da Vaše dijete pregleda Vaša usta. Ako je već dovoljno staro može na primjer brojati zube. Odgovarajuće slikovnice pripremaju isto na tu temu. Pričajte Vašem djetetu što će se dogoditi i kako. Ali nemojte previše detalje pričati.
- > **Nemojte** reći nešto kao „Ne boli“ ili „Bušilica samo škaklji“ - djeca odmah primijete, da tu „prijete“ bolovi.
- > Nemojte prijetiti svom djetetu da mora ići kod zubara, ako jednom ne želi prati zube.
- > Planirajte **dovoljno vremena** za to. Ako imate termin budite malo ranije u ordinaciji. Pogotovo maloj djeci treba vremena da sve pregledaju. Ostanite kod svog djeteta i u sobi za pregled. Tamo može upoznati zubara/zubaricu i aparate.
- > Kod prvog termina se uglavnom samo ustanovi u kakvom su **stanju zubi** Vašeg djeteta. Motivirajte i nagovorite Vaše dijete da otvori usta. Ali nemojte ga tjerati i nemojte biti nestrpljivi ako ne uspije prvi put. Ako Vaše dijete izlazi iz ordinacije dobrim osjećajem onda ste već puno dobili za budućnost.
- > Ako imate strah ili ste nemirni - **zadržite to**. Možete pustiti Vaše dijete neka odgovori.
- > Ako Vašem djetetu **boli zub**, onda idete s njim odmah kod zubara /zubarice. Ako ste Vaše dijete već par puta povelj kod zubara /zubarice onda se neće bojati prve terapije.



# ZUBARI U VAŠOJ BLIZINI



Za sva pitanja o zubima ili za pravljenje termina stoje Vam na raspolaganju zubari/ zubarice s kojima Vaše zdravstveno osiguranje ima ugovor. Plaća se preko e-Card. Ta karta je Vaš ključ za zdravstveni sistem.

- > Zubari koji imaju ugovor sa SGKK-om u Vašoj blizini možete naći ovdje: **[sbg.zahnaerztekammer.at](http://sbg.zahnaerztekammer.at)** (-> Patientinnen -> Zahnarztsuche)

Stručnjaci u stomatološkim centrima SGKK-a u gradu Salzburga i u opštinama

će Vas isto rado savjetovati o zdravlju zuba Vašeg djeteta.

- > Detalje možete naći ovdje: **[www.sgkk.at/zgz](http://www.sgkk.at/zgz)**

## SAVJET ZA INTERNET

Na internet stranici **[www.sgkk.at/kinderzaehne](http://www.sgkk.at/kinderzaehne)** možete naći daljnje informacije i savjete o zdravim dječjim zubima. Na primjer postoji glosar s najvažnijim pojmovima kao i savjetima za knjige od odgajatelja za zubno zdravlje AVOS-a Salzburg.

# HITNA ZUBARSKA SLUŽBA

Ako Vas akutno boli zub, molimo Vas, da idete kod Vašeg zubara/Vaše zubarice - hitni slučajevi tretiraju se kao prioritet.

## AMBULANTE ZA BOLOVE STOMATOLOŠKIH KLINIKA

Ako Vas akutno boli zub možete doći i u ambulantu za bolove stomatološke klinike SGKK-a u gradu Salzburg-u (Dnevno od 7.15 do 10 sati). Prijavite se unaprijed. Telefon: 0662 8889-5555



U stomatološkim klinikama SGKK-a u opštinama trebali biste biti tamo u 7.15 sati odnosno što ranije nazvati ako imate akutne bolove.

> Sve informacije i kontakte možete naći ovdje:  
[www.sgkk.at/zg](http://www.sgkk.at/zg)

## VIKEND I PRAZNICI

### GRAD SALZBURG, FLACHGAU, TENNENGAU

Vikendima i za praznike stoji Vam na raspolaganju hitna služba zubara Salzburga od 15 do 17 sati (osim 24.12. i 31.12.). Terapija se pruža u centru za hitne slučajeve zubara Salzburga (Notdienstzentrum der Salzburger Zahnärzte; Glockengasse 6, 5020 Salzburg).

### PONGAU, PINZGAU, LUNGAU

Na stranici [www.ndz.at](http://www.ndz.at) možete naći broj telefona dežurnih zubara/zubarica. To važi i za praznike i vikende. Terapija se pruža u određenim ordinacijama.

# NASMIJEŠITE SE?

POKVARENI ZUBI  
NISU SMIJEŠNI



ZDRAV ZUB.  
DOBAR PLAN.

## IMPRESSUM

Herausgeber - für den Inhalt verantwortlich: Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK), Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg, [www.sgkk.at/impresum](http://www.sgkk.at/impresum), 0662 8889-0,  
Redaktion: Mag. Hans-Peter Lacher; Layout: Die fliegenden Fische Werbeagentur, 5020 Salzburg; Druck: Samson Druck, 5581 St. Margarethen; 1. Auflage, Stand: September 2019

„Zdravi dječji zubi“ je projekt  
zdravstvenih osiguranja Salzburga  
i pokrajine Salzburga.

