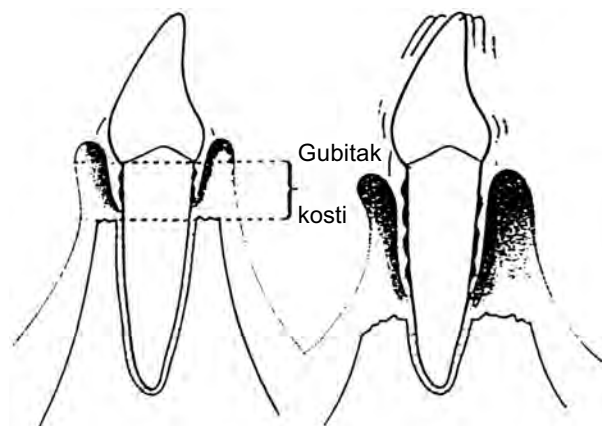


Posle izvesnog vremena dođe do zakrečenja bakterija u džepu u zubnom mesu pa se iste pretvaraju u zubni kamenac. S vremenom počinje kost oko zuba da se kvari a to može dovesti do ispadanja zuba. Zubni lekar ili zubni higijeničar mogu sprečiti ili zaustaviti ispadanje zuba.



Kako bi se izbegao kvar na zubima (karijes) i ispadanje zuba potrebno je pridržavati se sledećih saveta:

- ◆ **Pažljivo perite zube pastom za zube sa fluorom ujutru i uveče**
- ◆ **Nemojte često da jedete**  
Pustite zube da se odma raju između obroka
- ◆ **Redovno posećujte ambulantu za opštu zubnu zaštitu**



## Saveti o zubima na raznim jezicima



Opšta zubna zaštita u Skåne  
**Folktandvården Skåne**

# Opšta zubna zaštita u Švedskoj

U Švedskoj se deci u uzrastu od 0 do 19 godina pruža besplatna zubna zaštita.

Odrasle osobe plaćaju zubnu zaštitu po posebnoj taksu.

U telefonskom imeniku naći ćete podatke o zubnim lekarima i zubnim higijeničarima kao i o tome kome trebate da se obratite u slučaju da vas boli zub.

## Karijes

Kvar na zubu, odnosno karijes, prouzrokovan je bakterijama i šećerom. U ustima ima uvek bakterija. Lako se zadržavaju na zubima. Takav sloj bakterija na površini zuba zove se zubni kamenac. Svaki put kada bakterije dođu u kontakt sa šećerom stvara se kiselina koja nagrizava zube. Tada se stvara kvar na zubu odnosno karijes.

Kvar na zubu, karijes, prouzrokovan je bakterijama i šećerom



Šećera ima u većini hrane koju jedemo, običnoj hrani a najviše ga ima u slatkim napicima, kolačima i slatkišima.

Iz tog razloga bitno je da se ne jede tako često, najviše pet puta dnevno, i da se zube peru kako ujutru tako i uveče.

Ako pijete bezalkoholna pića ili ako jedete kolače i slatkiše, sve to treba da radite vezano uz obrok. Ako ste žedni između obroka, treba da pijete vodu. Ako vam se jedu slatkiše, uzmite žvakaću gumu ili bonbone koje su zaslađene XYLITOL-om. Ta supstancija ne utiče na zube.

## Fluor

Fluor je supstancija koja jača zube. Ona smanjuje rizik za karijes. Zato uvek treba koristiti pastu za zube sa fluorom.

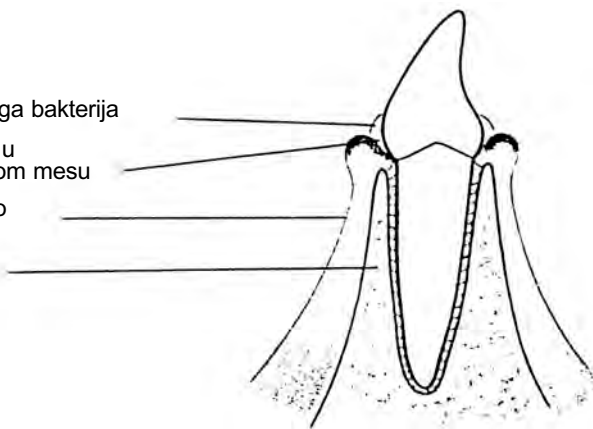
Fluor se može koristiti i na drugi način, prema preporuci zubnog lekara ili zubnog higijeničara.

## Ispadanje zuba

Bakterije takođe prouzrokuju ispadanje zuba, što se najčešće događa kod odraslih osoba.

Ispadanje zuba se ne oseti ali običan znak upozorenja je krvarenje prilikom pranja zuba.

naslaga bakterija  
džep u zubnom mesu  
zubno meso  
kost



Na mestu gde je zubno meso pričvršćeno uz zub, javlja se obično tako zvani džep u zubnom mesu. Bakterije mogu da se šire dole u tom džepu i nije moguće da sami operete njih. Zubno meso u tom slučaju postaje crveno, otekne i krvari