

**Redoviti odlasci  
stomatologu čuvaju  
oralno zdravlje!**

*Posjet stomatologu ne  
odgađajte do trenutka  
kad dijete zabolj zub.*

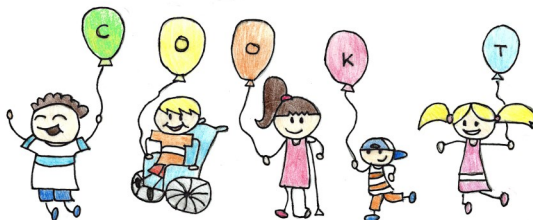
*Redoviti preventivni  
pregledi jačaju pozitivan  
odnos djeteta i  
stomatologa, smanjuju  
strah te razvijaju osjećaj  
odgovornosti u brizi za  
oralno zdravlje.*

*Odvedite dijete  
stomatologu svakih 6  
mjeseci. Naručite se na  
pregled zajedno s  
djetetom te budite  
pozitivan primjer!*

**Dragi roditelji,  
oralno zdravlje  
vašeg djeteta u  
VAŠIM je rukama!**



**Centar za odgoj i obrazovanje  
Krapinske Toplice**



Krapinske Toplice, Ljudevita Gaja 2

**Tel/fax:** 049/ 500-667

**e-mail:** [ured@centar-krapinske-toplice-kr.  
skole.hr](mailto:ured@centar-krapinske-toplice-kr.skole.hr)

**ORALNA  
HIGIJENA –  
navika koja se  
stječe u djetinjstvu**





Poticanje učinkovite oralne higijene već od najmlađe dobi djeteta ključno je za zdrave zube u budućnosti, a time i zdravlje cijelog organizma.

Svakodnevno održavanje oralne higijene pomoći će vašem djetetu da razvije svijest o važnosti oralnog zdravlja.

Upravo je uloga roditelja u poticanju oralnog zdravlja kod djece najvažnija, stoga pomozite vašim najmlađima da steknu dobre navike i zdravim osmijehom koračaju kroz život.

## 5 koraka za pravilno četkanje zubi:

1. Koristite četkicu s mekanim vlaknima. Za vrijeme četkanja držite je pod kutom od 45 stupnjeva.
2. Kružno četkajte sve zube pazeći da ne zahvatite zubno meso.
3. Prednje zube perite kliznim potezima naprijed-natrag, a unutrašnju stranu zubi četkajte prema van.
4. Na kraju iščetkajte jezik jer se na njemu skriva mnogo bakterija.
5. Cijeli proces četkanja trebao bi trajati otprilike dvije minute.



**Zube treba prati dva puta dnevno, ujutro i navečer,  
a četkicu mijenjati svaka dva do tri mjeseca!**

## ZAŠTO ČETKATI MLIJEČNE ZUBE? IONAKO ĆE ISPASTI...

Mliječni zubi čuvaju mjesto trajnim zubima, potiču pravilan rast i razvoj čeljusti te su važni za razvoj zagrizava.



## PRAVILNA I ZDRAVA PREHRANA KLJUČNI JE SAVEZNIK ORALNOG ZDRAVLJA!

Unos velikih količina slatkiša ili slatkih napitaka ostavlja trajne posljedice na zdravlje zubi.

