

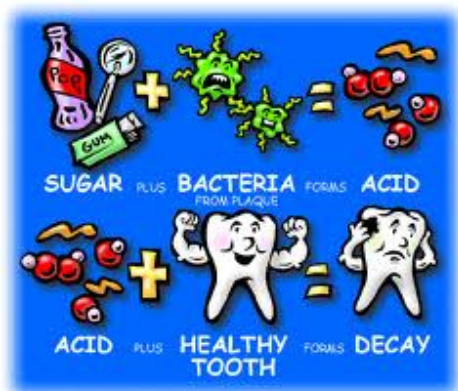
BioDent ordinacija savetuje
+381 11 3181003 +381652463368

Hrana i piće važni su za zdravlje usta i zuba!

Odgovarajuća hrana štiti zube

Pravilan izbor hrane je važan u odbrani od karijesa.

Učestalu konzumaciju hrane i pića koja sadrže šećer ili kiseline bi trebalo izbegavati, zato što stalna prisutnost kiselina u usnoj duplji može lako ugroziti zaštitnu ulogu pljuvačke i dovesti do oboljenja zuba.



Čuvajte se skrivenih šećera!

Vrlo često šećer je skriven u hrani za koju znamo da nije slatka. Proizvodi kao što je "fast food", hrana u konzervama, senf ili kečap sadrže šećer kao konzervansi i ugrožavaju naše oralno zdravlje.

Šta znači simbol srećan zub (happy tooth) ?

To je znak koji se nalazi na slatkišima koji ne sadrže šećere. Oni sadrže zaslađivače koje bakterije ne mogu pretvoriti u kiseline.

Konzumiranje veće količine takvih slatkiša može prouzrokovati dijareju.

Upozorenje: Pripazite na manju decu!



„Happy tooth“ simbol

Šta vi možete da učinite?

Kontrolišite unos šećera tako što ćete jesti slatkiše odmah nakon obroka, umesto između obroka. To sprečava štetan uticaj kiselina na vaše zube. Takođe, izbegavajte slatkiše pre spavanja. Tokom spavanja znatno je smanjeno lučenje pljuvačke što smanjuje prirodnu zaštitu zuba.

Važno za roditelje!

Ne dajte svojoj deci slatka piće pre odlaska na spavanje ili tokom spavanja. Ako su žedna dovoljna je voda. Tako sprečavate nastanak "karijesa dečije bočice"

