

## **Karijes? Ne hvala!**

### **Šta je karijes?**

Dok jedemo, u ustima nastaju kiseline. Te kiseline napadaju tvrdo zubno tkivo i uzrokuju njegovo propadanje, što tokom vremena dovodi do razvoja šupljine u zubu i nastanka karijesa.



### **Šta uzrokuje karijes?**

Postoji nekoliko činioca koji uticu na uzroke nastanka, razvoj i prevenciju karijesa. S jedne strane, postoje destruktivni činioci kao što su bakterije, šećer i nezdrave navike u ishrani, a s druge strane su zaštitni činioci kao što su pljuvačka, oralna higijena i prirodna otpornost zuba.

### **Da li je rizik nastanka karijesa zuba isti celog života?**

Rizik nastanka karijesa zavisi od toga koji će činioci prevladati. Rizik nastanka zubnog karijesa može rasti ili opadati tokom celog života i zavisi od promena u životu čoveka. Mala deca nisu u mogućnosti da adekvatno peru zube zato što nisu dovoljno spretna, dok u kasnijoj životnoj dobi ceo organizam slabi pa samim tim i prirodna otpornost zuba.

### **Činioci koji uzrokuju karijes:**

Rizik nastanka karijesa pospešen je:

- Nedovoljnom oralnom higijenom
- Povećanim brojem bakterija koje proizvode kiseline iz hrane
- Nezdravim navikama u ishrani kao što su učestalo konzumiranje šećera ili kiselih napitaka
- Premala količina pljuvačke
- Nedostatak zaštitnih činioca u pljuvački



### **Upozorenje za roditelje**

Način ishrane najviše utiče na nastanak karijesa!