

# Zaštita zdravlja zubi u djeteta predškolske dobi

---

**Radman, Sanja**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2018**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:375709>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-02**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**SANJA RADMAN  
ZAVRŠNI RAD**

**ZAŠTITA ZDRAVLJA ZUBI U  
DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI**

**Čakovec, rujan 2018.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
(ČAKOVEC)**

**PREDMET: ZAŠTITA ZDRAVLJA I NJEGA  
PREDŠKOLSKOG DJETETA**

**ZAVRŠNI RAD**

**Ime i prezime pristupnika: Sanja Radman**

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: ZAŠTITA ZDRAVLJA ZUBI U  
DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI**

**MENTOR: doc. dr. sc. Maša Malenica dr. med., specijalist pedijatar**

**SUMENTOR: prim. mr. sc. Marija Hegeduš – Jungwirth, dr.med.,  
specijalist pedijatar**

**Čakovec, rujan 2018.**

## SADRŽAJ

Sažetak .....	I
Abstract .....	II
1. UVOD.....	1
1. SVRHA I CILJEVI .....	1
3. RAZVOJ ZUBA .....	2
3. 1. FAZE RAZVOJA ZUBA.....	2
3. 2. MLIJEČNI ZUBI .....	3
3. 3. TRAJNI ZUBI.....	4
4. STRUKTURA ZUBA .....	5
5. BOLESTI ZUBA .....	6
6. PREHRANA I ZUBI .....	8
6. 1. VAŽNOST MINERALA.....	9
6. 2. ZAMJENSKI ZASLAĐIVAČI .....	10
7. HIGIJENA ZUBI.....	10
7. 1. SREDSTVA ZA ODRŽAVANJE HIGIJENE ZUBI.....	11
7. 2. PRAVILNO PRANJE ZUBI .....	11
8. PRVI POSJET STOMATOLOGU .....	12
9. UTJECAJ MEDIJA NA HIGIJENU ZUBI .....	14
10. ULOGA PREDŠKOLSKIH USTANOVA U ZAŠTITI ZDRAVLJA ZUBI U DJECE .....	15
11. PROJEKT UPOZNAVANJA DJECE S ORALNOHIGIJENSKIM NAVIKAMA .....	16
12. ZAKLJUČAK .....	21
13. LITERATURA .....	22
12. 1. POPIS SLIKA .....	22
PRILOG .....	24
KRATKA BIOGRAFSKA BILJEŠKA.....	30

## **Sažetak**

U ovom završnom radu govorimo o važnosti zdravlja zubi u djeteta predškolske dobi. Najviše smo se dotaknuli same higijene zubi koja je nužna kako bi održavali zube zdravima. O oralnoj higijeni važno je brinuti od prvih godina života jednako kao što brinemo o zdravlju tijela. Mliječni zubi će ispasti, ali oni stvaraju temelje za trajne zube i stoga ih ne smijemo zanemarivati.

Roditelji imaju glavnu ulogu u održavanju zdravlja zubi djeteta u prvim godinama života. Oni ih potiču na stvaranje navike redovite higijene, ali ih i uče kako izgleda pravilna higijena zuba i zašto je ona važna. Najbolji način na koji ih mogu potaknuti je osobni primjer jer djeca uče po modelu čak i higijenske navike. Također, oni brinu o prehrani koja ima važnu ulogu u prevenciji raznih bolesti. Pravilna prehrana štiti zube od najčešće bolesti zuba, a to je karijes.

U radu smo se koristili teorijama drugih autora koji su istraživali tu temu te uspoređivali njihove teorije. Proučavanjem smo došli do saznanja o posljedicama koje se mogu dogoditi ako ne brinemo o zdravlju naših zubi te se upoznali s prevencijom za različite bolesti zubi. Djeca ih moraju biti svjesna i dobro je da to čuju jer im je to velik poticaj. Već od najranije dobi i oni znaju kako je bolje spriječiti nego liječiti. Na kraju smo promišljali o metodama koje bi potaknule djecu na odlazak stomatologu koji je važan u održavanju zdravlja zubi te proveli projekt o upoznavanju djece s oralno higijenskim navikama.

Ključne riječi: zdravlje zubi, higijena zubi, mliječni zubi, prehrana, bolesti zuba, stomatolog

## **Abstract**

In this thesis we have discussed the importance of the health of preschool children's teeth. We were mainly referring to the oral hygiene which is necessary to keep teeth healthy. It is important to care about oral hygiene from the first year of children's life in the same way as we take care of the health of our whole body. Baby teeth will eventually fall out but they set the foundation for permanent teeth which is why we should not neglect them.

Parents have the key role in maintaining children's teeth healthy in the first few years of their life. They encourage them to gain habit of regular oral hygiene and also teach them how correct oral hygiene looks like and why it is important. The best way to encourage them is their own example because children learn by the model even the hygiene habits. They teach them about diet, as well, which has a key role in prevention of all kinds of diseases. Correct diet protects teeth of the most common disease which is caries.

In this work, we used theories of other authors, who have been exploring this theme, and compared them. By studying these theories, we got to the cognition of the consequences which may happen if we don't take care about our oral health and got introduced with prevention of all kinds of teeth diseases. Children should be aware of the diseases and it is important to them to hear about it because it is a big encouragement to them. Even from the earliest years they know that it is better safe than sorry. In the end we thought about methods which may encourage kids to visit dentist, who is important in maintaining oral health, and performed project of introducing children with oral hygiene habits.

Key words: oral health, oral hygiene, baby teeth, diet, teeth diseases, dentist

## **1. UVOD**

*„Zdravlje se ne kupuje lijekovima, niti se čuva kirurškim nožem. Zdravlje nije samo odsutnost bolesti već borba za ispunjen život.“ (Piet Hein)*

Oralno zdravlje dio je općeg zdravlja i jednako je važno. Iz tog bi razloga trebala postojati uska suradnja između medicinskog i stomatološkog osoblja. (Koch i Poulsen, 2003.). Za održavanje zubi zdravima potrebno je redovito provoditi oralnu higijenu. Svi mi želimo imati lijepi osmijeh s blistavim zubima, ali bez redovite higijene zuba to je nemoguće. U ovom radu ćemo se upoznati s pravilnim održavanjem usne šupljine što je ujedno i prevencija za nastanak raznih bolesti zuba.

Djeca predškolske dobi još ne razumiju važnost oralne higijene i koje su posljedice ako ju ne provodimo. Roditelji i stomatolozi su odgovorni za zdravlje njihovih zubi. Oni s njima provode oralnu higijenu i štite njihove zube, upoznaju ih s bolestima koje se mogu spriječiti pravilnom higijenom njihovih zubi već od najranijih godina.

U radu je opisan i projekt upoznavanja djece s oralno - higijenskim navikama. Upoznali su se s utjecajem hrane na zube te s pravilnim provođenjem oralne higijene.

## **1. SVRHA I CILJEVI**

Svrha ovog rada je istražiti na koje načine možemo zaštititi zdravlje zubi već kod predškolskog djeteta i zašto je zdravlje zubi toliko važno. Zanima nas kako pridobiti dijete za održavanje oralne higijene i kako mu dati primjer pravilne higijene. Posebnu pažnju posvetit ćemo i utjecaju prehrane na zdravlje zubi. Važnu ulogu dat ćemo stomatolozima te ohrabrivanju za odlazak istima jer bez njih ne možemo govoriti o zdravlju zubi.

Ciljevi završnog rada:

1. Posvijestiti si važnost zdravih zubi
2. Upoznati se s bolestima zubi te prevencijom
3. Ohrabriti djecu za pravilnu higijenu zubi te odlazak stomatologu

### **3. RAZVOJ ZUBI**

Zubi kod čovjek, u toku života izbijaju dva puta. Dijelimo ih na zube prve denticije ili mliječne zube i zube druge denticije ili trajne zube. Već oko 6. mjeseca života javljaju se simptomi poput razdražljivosti, plačljivosti, poremećaja ritma spavanja, gubitka teka i pojačanog lučenja sline koji nas upućuju na početak nicanja zuba.

#### **3.1. FAZE RAZVOJA ZUBA**

Koch i Poulsen (2003.) navode 5 faza razvoja:

Inicijacija

- oralni epitel zadebljava i pokreće mezenhimne stanice prema odontogenom razvoju
- položaj i vrsta zuba su određeni

Stadij pupoljka

- dentalni mezenhim se skupio i započinje nabiranje epitela

Stadij kape

- započinje razvoj oblika
- signalni centri se formiraju u caklinskom čvoru



## Stadij zvona

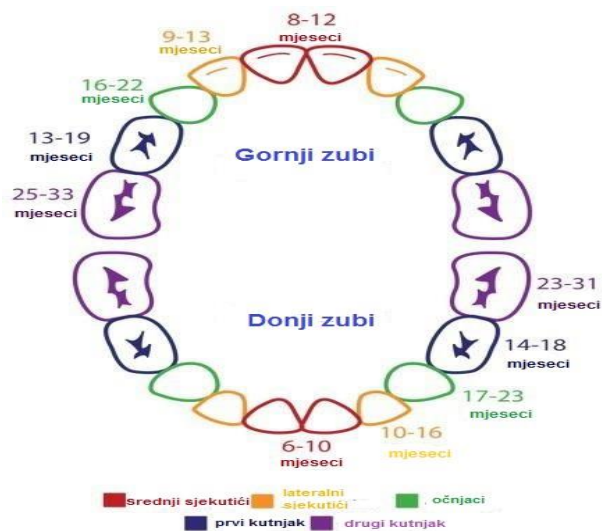
- oblik krune zuba je određen sekundarnim caklinskim čvorovima
- diferenciraju se odontoblasti i ameloblasti
- počinje formiranje i mineralizacije dentina i cakline
- započinje razvoj trajnog zuba

## Stadij maturacije

- završen je razvoj krune
- započelo je formiranje korijena
- započinje nicanje

## 3. 2. MLIJEČNI ZUBI

Izrastanje mliječnih zubi za djecu je često dug i bolan proces koji počinje već u 6. mjesecu života i traje do 3. godine. U tom periodu izrastu svi mliječni zubi, a to je 20 zubi – 10 u gornjoj i 10 u donjoj vilici. Oni obuhvaćaju 4 sjekutića, 2 očnjaka i 4 kutnjaka.



Slika 1. Razvoj mliječnih zubi

Preuzeto: <http://www.djecjaposla.com/kada-djeci-pocinju-rasti-zubi/>

Svako dijete će proces nicanja zubi proživjeti drugačije, neki lakše neki teže. To je proces u kojem zub prolazi kroz kost i pritišće završetke živaca što izaziva osjećaj svraba. Izbijanje zuba nije bolno, ali je za dijete neugodan osjećaj na koji reagira na određen način.

Svi mliječni zubi, ma koliko se brinuli o njima, moraju ispasti kako bi napravili mjesta za trajne zube. Trajni zub počinje pritiskati mliječni, pri čemu mliječni postaje labav te ispada. Ispadanje najčešće počinje oko 7. godine, ali isto tako ovisno o djetetu, ispadanje može početi ranije ili kasnije. Zubi ispadaju onim slijedom kako su i rasli, a samo ispadanje nije bolno. Ako dijete osjeća bol to je znak da je trajni zub počeo rasti i nema razloga za brigu jer će bol ubrzo prestati.

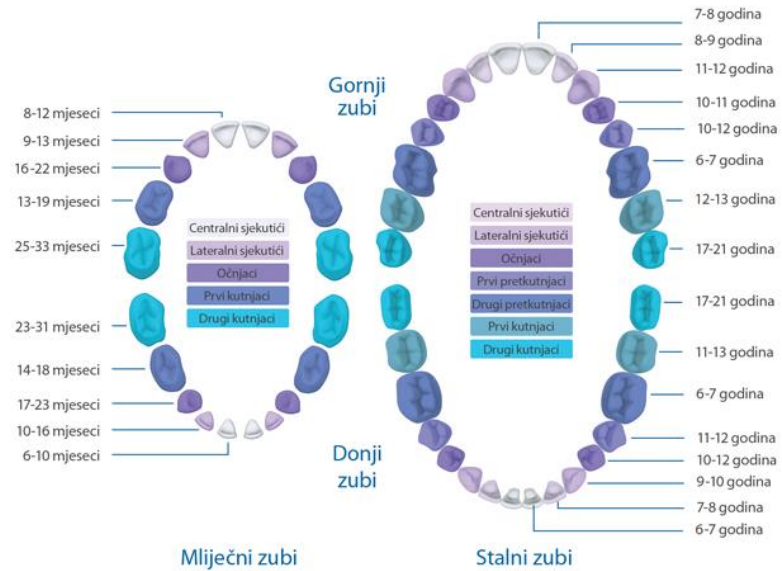
Osim prirodnog ispadanja zubi, djeca zbog padova ili ozljeda mogu izgubiti zub. Najbolje je tada posjetiti stomatologa kako bi se stavila proteza na mjesto ispadnutog zuba koja će čuvati mjesto za trajni zub.

### **3.3. TRAJNI ZUBI**

Već u 6. godini počinju icalati prvi trajni zubi koji su veći i žučii od mliječnih. Najprije raste donji kutnjak, šestica. Mliječna denticija tada prelazi u mješovitu jer se u usnoj šupljini nalaze i mliječni i trajni zubi. Oko 12. godine prestaje mješovita denticija, kada ispada posljednji mliječni zub.

Najbitnije je nicanje prvih trajnih kutnjaka. Održavanje oralna higijene za njih je jako važno jer oni trpe najjače opterećenje tijekom žvakanja. U dobi između 12. i 14. godine života izrastu gotovo svi trajni zubi. Posljednje izrastaju osmice, tek između 17. i 25. godine.

Potpuna trajna denticija sastoji se od 32 zuba: 4 sjekutića, 2 oćnjaka, 4 pretkutnjaka i 6 kutnjaka.

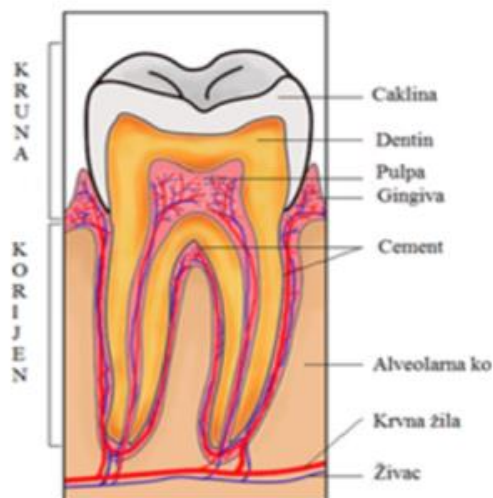


Slika 2. Razvoj trajnih zuba

Pruzeto: <https://4smile.hr/zasto-imamo-krive-zube/>

#### 4. STRUKTURA ZUBA

Zub se sastoji od vidljive krune i nevidljivog korijena. Vidljivi dio čine: caklina, dentin i pulpa, a nevidljivi dio zuba: cement, dentin i pulpa.



Slika 3. Struktura zuba

Preuzeto: <http://www.dental-hrastic.com/usluge/estetska-stomatologija/struktura-zuba/>

*Caklina* je mineralizirano zubno tkivo koje prekriva krunu zuba. Najtvrđi je dio tkiva, ali i najtvrđe tkivo u organizmu. Razlog tomu je visoki sadržaj mineralnih tvari.

*Dentin* je tvrdo zubno tkivo i čini najveći dio krune i korijena i daje oblik zubu. U kruni zuba prekriva ga caklina, a u korijenskom dijelu zuba cement. Dentin odlažu odontoblasti. To su stanice čije je tijelo u perifernom sloju pulpe, a stanični nastavci protežu se dentinskim kanalićima. Dentin i pulpa čine funkcijsku cjelinu, a zajedničkim imenom ih zovemo pulpodentinski kompleks.

*Pulpa* je specijalizirano rahlo vezivno tkivo. Smješteno je unutar pulpne komorice i korijenskih kanala. Građena je od stanica, vlakana, osnovne supstance, krvnih žila i živaca i sadrži odontoblaste.

*Gingiva* je dio sluznice usne šupljine koji okružuje i pričvršćen je za zube i alveolnu kost.

*Cement* je tanki sloj mineraliziranog tkiva i prekriva dentin korijena. Acelularni cement prekriva korijen uz dentin dok celularni cement prekriva acelularni uglavnom u apeksnom području korijena.

*Alveolna kost* je dio gornje i donje čeljusti koji okružuje i učvršćuje zube.

## **5. BOLESTI ZUBA**

Postoje mnoge bolesti zuba koje se mogu pojaviti. Neke od njih su učestale i dobro nam poznate dok za neke još nismo čuli. U nastavku ćemo se upoznati s najčešćim bolestima koje mogu zahvatiti zube djeteta predškolske dobi.

### *Karijes*

Karijes je najraširenija bolest zuba. To je kompleksna bolest zubi nastala egzogenim djelovanjem općih i lokalnih predisponirajućih čimbenika. (Kostić i sur., 1985.).

Mnogi čimbenici smatraju se dijelom uzročnog lanca u nastanku zubnog karijesa: bakterije, hrana, naslage plaka, kvaliteta i kvantiteta sline, kvaliteta cakline, genetsko naslijeđe te morfologija zubi, svi su proučavani kao mogući uzročnici karijesa. (Fejerskov i Kidd, 2008.) Najpoznatija bakterija koja ima ulogu u širenju karijesa je *Streptococcus mutans*. Ona se počne naseljavati u ustima kada zubi počnu nicati, a nestaje kada dođe do potpunog gubitka zubi. Naseljava ona mjesta koja najbrže kariozno propadaju.

Prehrana ima veliku ulogu u stvaranju karijesa. Zbog hrane koja je bogata šećerima, nastaju kiseline koje uništavaju zube. Karijes se pojavljuje i na teško dostupnim mjestima do kojih naša četkica ne može doći pa je važno upotrijebiti i zubni konac. Gotovo polovica djece u dobi od 2. do 11. godine ima karijes. Mliječni zubi će ispasti, ali o njima je također vrlo važno brinuti jer oni stvaraju podlogu za trajne stoga kod pojave karijesa zub treba liječiti. Karijes je infekcija čije širenje je važno zaustaviti na vrijeme.

Od karijesa se štitimo pravilnom prehranom i pravilnom i redovitom oralnom higijenom. Zubne paste koje sadrže fluorid ojačavaju zubnu caklinu i smanjuju osjetljivost na djelovanje bakterijskih kiselina.

### *Pulpitis*

Pulpitis je upala zubne pulpe do koje dolazi zbog neliječenog karijesa, traume ili višestrukih popravaka <sup>1</sup>. Do bolesti dolazi kada karijes prodre duboko u dentin, a kao simptom se javlja bol. Kako bi se zub izliječio potrebno je odstraniti propalo tkivo, popraviti oštećen zub te ponekad liječiti korijenski kanal ili izvaditi zub.

---

<sup>1</sup> <http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-prirucnik/bolesti-uha-grla-nosa-i-zubi/ceste-stomatoloske-bolesti/pulpitis> (preuzeto 24.8.2018)

### *Gingivitis*

Gingivitis je upala desni (gingive) čiji je najveći uzrok loša oralna higijena. Dolazi do krvarenja prilikom četkanja i crvenila. Liječi se profesionalnim čišćenjem zuba i pravilnom higijenom kod kuće, ali ako je bolest uznapredovala potreban je antibiotik.

### *Parodontitis*

Parodontitis (periodontitis) je upala parodonta - periodontalnog ligamenta, gingive, cementa i alveolarne kosti. <sup>2</sup>Obično nastaje kad gingivitis uznapreduje, a najčešće nema boli pa nismo ni svjesni da bolujemo on parodontitisa. Liječi se čišćenjem područja ispod gingive i pravilnim provođenjem higijene kod kuće. Ako bolest uznapreduje može doći do klimanja zuba te ispadanja istog.

### *Granulom*

Granulom je bakterijska infekcija koja nastaje kada je caklina uništena (najčešće zbog karijesa). Stvara se vrećica s gnojem što uzrokuje bol i potrebna je intervencija.

## **6. PREHRANA I ZUBI**

Nijedan organ ljudskoga tijela nije tako osjetljiv cijeli život čovjeka na kemijske i fizikalne karakteristike hrane kao što su to zubi, ali isto tako je zdravlje ostalih organa pod utjecajem zubi. <sup>3</sup>U fazi razvoja vrlo je važna količina bjelančevina, ugljikohidrata, masti, vitamina A, B, C, D i E i minerala (kalcija, fosfora i fluora). Količina ovih tvari utječe na kvalitetu cakline i dentina.

---

<sup>2</sup> <http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-prirucnik/bolesti-uha-grla-nosa-i-zubi/ceste-stomatoloske-bolesti/parodontitis-periodontitis> (preuzeto 24.8.2018.)

<sup>3</sup> <http://www.zjzpgz.hr/nzl/21/zubi.htm> (preuzeto 29.8.2018:)

## 6.1. VAŽNOST MINERALA

Minerali su značajni za normalno funkcioniranje našeg tijela i sudjeluju u nizu procesa koji se događaju u tijelu. Ne možemo ih stvoriti niti ih možemo potrošiti, a potrebni su nam u odgovarajućoj količini. To su kemijski elementi važni za kvalitetu i zdravlje zubi. Nešto više ćemo reći o mineralima koji su važni za naše zube, a to su: kalcij, fosfor i fluor.

### *Kalcij*

Kalcij (Ca) je najzastupljeniji mineral u ljudskom tijelu i posebno je važan za kvalitetu dentina. Zbog nedostatka kalcija zubi postaju krhki i lomljivi. Kako bi dobili optimalnu količinu kalcija potrebno je unositi mlijeko, sir, jogurt, žumanjak, kelj, brokulu, itd. Kod djeteta su zubi osjetljivi na promjene količine kalcija za vrijeme svog razvoja (mineralizacije). (Guyton, 1978.)

### *Fosfor*

Fosfor (P) ima važnu ulogu u građi zuba. Kod nedostatka dolazi do krhkosti dentina i stoga treba unositi namirnice poput ribe, piletine orašastih plodova, sušenog voća, itd.

### *Fluor*

Fluor (F) se primjenjuje za očuvanje zdravlja zubi i zaštitu od karijesa. On ne čini zube jačima, ali sprječava razvitak karijesa. Smatra se da se fluor u zubima veže s različitim elementima u tragovima, koji su potrebni za aktivaciju bakterijskih enzima sa svrhom sprečavanja karijesa. (Guyton, 1973.) Kod nedostatka fluora treba unositi: zobene pahuljice, žitarice, rižu, krumpir, špinat, grašak, itd.

## **6. 2. ZAMJENSKI ZASLAĐIVAČI**

Najučestalija bolest zuba je pojava karijesa koja se može izbjeći kvalitetnom prehranom i prehrambenim navikama. U zaštiti će nam pomoći ograničavanje učestalosti obroka na 5-6 na dan i 3 međuobroka. Osim toga, pokušavajmo izbjeći šećer i „grickalice“ između obroka. Nije potrebno odreći se slatkiša i slatke hrane u potpunosti, ali možemo ograničiti njeno konzumiranje na jednom tjedno ili ih zamijeniti proizvodima koji su zaslađeni zamjenskim zaslađivačima.

Zamjenski zaslađivači su šećeri koji se dijele na umjetne nenutricijske zaslađivače i kalorijske zaslađivače koji su dobiveni iz prirodnih izvora koji sadrže istu količinu kalorija kao i glukoza ili saharoza. Danas su ksilitol i sorbitol najšire korišteni zamjenski zaslađivači. (Koch i Poulsen, 2003.) Ksilitol se dobiva iz ksiloze (drveni šećer), a sorbitol iz glukoze (groždanog šećera). Zamjenjuju saharozu u tabletama, žvakaćim gumama, bezalkoholnim pićima, itd. Ksilitol je proučavan u kontroliranim eksperimentima i na terenu. U eksperimentima s potpunom zamjenom šećera nema razvoja karijesa. S djelomičnom zamjenom značajno je smanjeno pojavljivanje karijesa. To mu daje prednost pred drugim zamjenskim zaslađivačima.

## **7. HIGIJENA ZUBI**

Kao što brinemo o higijeni našeg tijela, tako bi si trebali posvijestiti koliko je važna higijena zubi. Ona nikako nije sporedna stvar i trebali bi ju redovito održavati. Pravilnom higijenom zubi štitimo se od većih dentalnih problema u budućnosti. Pravilnim četkanjem štitimo naše zube od raznih bakterija i mikroba. Kako bi naša higijena bila što kvalitetnija, dostupna su nam sredstva za održavanje higijene.



## **7.1. SREDSTVA ZA ODRŽAVANJE HIGIJENE ZUBI**

Sredstva za održavanje higijene zubi pomažu nam u kvalitetnoj zaštiti zdravlja naših zubi. Osnovno sredstvo je četkica za zube, a korisna su nam i pomoćna sredstva poput paste za zube, konca za zube te vodice za ispiranje usta.

Četkica za zube je osnovno sredstvo za održavanje oralne higijene koja se sastoji od vlakana i drške. Vlakna četkice trebaju biti jednake veličine. Iako vlakna mogu biti mekana, srednja i tvrda, za djecu je dobro da budu mekana kako bi im pranje bilo ugodno. Važno je mijenjati četkicu svaka 3. mjeseca kako bi se zaštitili od bakterija koje se nakupljaju na glavi četkice.

Pasta za zube je pomoćno sredstvo za održavanje oralne higijene. Potrebno je koristiti fluoridne zubne paste koje sprječavaju nastanak karijesa. Djeca bi trebala koristiti manju količinu paste za zube (veličine graška) uz nadzor roditelja.

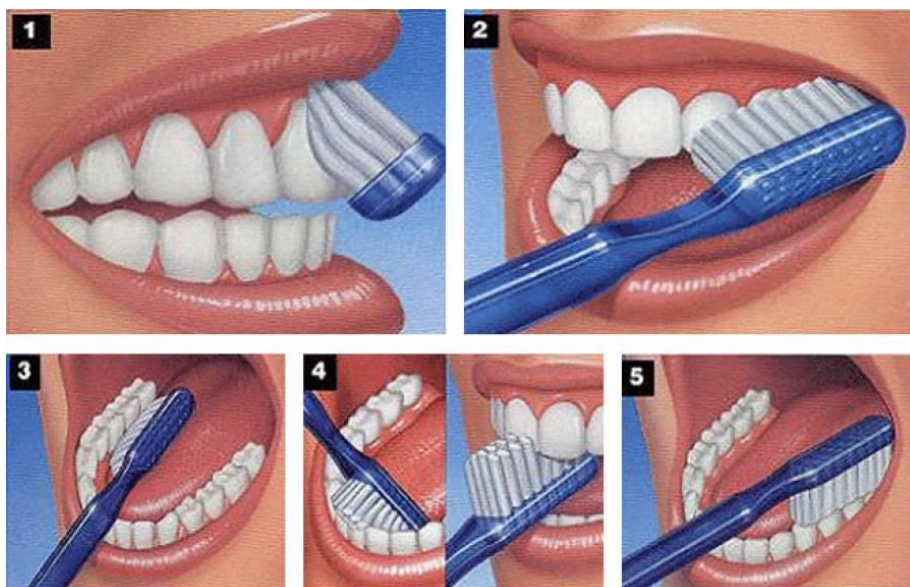
Konac za zube je pomoćno sredstvo za održavanje higijene koji nam omogućava čišćenje bočnih površina zuba. Kod korištenja konca odsiječe se potrebna količina koja se omota oko oba kažiprsta i provlači se kroz međuzubni prostor te se tako čiste bočne površine.

## **7.2. PRAVILNO PRANJE ZUBI**

Već u prvim godinama dijete bi trebalo stvoriti naviku redovitog pranja zubi. Najbolje je zube prati nakon svakog obroka, a nikako ne bi trebalo izostavljati pranje zubi nakon doručka i prije spavanja 3-4 min. Kada pranje zubi postane redovito važno je da bude i kvalitetno. Nekoliko je koraka koji nam pomažu u pravilnom četkanju zubi:

1. Na četkicu stavimo pastu za zube.
2. Najprije četkamo površine za žvakanje na gornjim zubima.

3. Isto učinimo na donjim zubima.
4. Spojimo zube i peremo vanjske strane zuba s desne strane. Počinjemo s kutnjacima i četkamo kružnim pokretima prema sredini.
5. Isto učinimo s lijeve strane.
6. Dolazimo do unutrašnje strane gornjih zuba tako što jako otvorimo usta i četkamo zube kružnim pokretima.
7. Isto učinimo s donjim zubima.
8. Za kraj temeljito isperemo usta te svoju četkicu. Četkicu spremimo glavom prema gore u čistu posudicu za četkice.



*Slika 4. Pravilno pranje zubi*

*Preuzeto: <http://www.mozubar.com/edukacija-pacijenata/kako-pravilno-prati-zube-101.html>*

## **8. PRVI POSJET STOMATOLOGU**

S oralnom higijenom djeca se danas vrlo rano susreću jer su roditelji sve više svjesni važnosti oralnog zdravlja za cjelokupnu dobrobit svoje djece. Ipak, u održavanju zdravlja usne šupljine potrebna je i pomoć stomatologa. Čak i kada mislimo da je sa zubima sve u

redu, stomatologa je potrebno posjećivati preventivno kako ne bi došlo do ozbiljnijih kvarova.

Važno je da dijete posjeti stomatologa prije nego ono nužno zatreba stomatološko liječenje. U dobi od jedne godine dijete već ima nekoliko zuba i u tom razdoblju najčešće nema potrebe za liječenjem pa je prvi odlazak stomatologu tada idealan. Dijete se može upoznati sa stomatološkom ordinacijom, instrumentima, svojim stomatologom te osjetiti kako je to kada stomatolog „gleda“ zube. Ovaj posjet stomatolog može iskoristiti kako bi procijenio pravilni razvoj usne šupljine djeteta te za davanje savjeta o oralnoj higijeni.

Svaki stomatolog opće prakse obučan je za rad s djecom, ali kako su djeca ipak zasebna skupina pacijenata koja zahtjeva i specifičan stomatološki instrumentarij (instrumenti su manji i napravljeni da budu vizualno manje odbojni djeci) i poseban psihološki pristup, mlađa i manje kooperativna djeca vode se pedodontu. Pedodont je stomatolog koji je po završenom studiju stomatologije završio i trogodišnju specijalizaciju iz pedodoncije (dječje stomatologije). On je obučan za rješavanje najsloženijih stomatoloških problema kod djeteta, ali i za grčevito opiranje djeteta stomatološkim zahtjevima.

Djeca predškolske dobi često mijenjaju raspoloženja i znaju biti tvrdoglava, s njima je potrebno biti odlučan. Roditelji uvelike pridonose njihovom ponašanju. Dijete popustljivih roditelja će znati da se može ponašati kako želi jer će sve biti po njegovu, dok će dijete prestrogih roditelja iskoristiti priliku i neprikladno se ponašati kako bi se osvetilo roditeljima koji neće burno reagirati u stomatološkoj ordinaciji. U takvim situacijama važno je da se stomatolog prema djetetu postavi prijateljski, ignorira djetetova nepoželjna ponašanja i razgovara s djetetom upućujući ga na predstojeće stomatološke postupke. Veliki utjecaj na djetetovo ponašanje u stomatološkoj ordinaciji imat će, osim roditelja, i druge osobe iz njegove okoline (braća, sestre, prijatelji iz vrtića, djedovi, bake. Važno je ne razgovarati o neugodnim situacijama i iskustvima koja su se dogodila kod posjeta stomatologu, nego pronaći pozitivne stvari te o njima razgovarati. Roditelji često griješe kada dijete plaše odlaskom stomatologu zbog nepoželjnog ponašanja, kod djeteta se tada javlja strah iako nema loše iskustvo. Druga velika pogreška je kada roditelji obećavaju djetetu nagrade, jer se kod njih odmah javlja sumnja da će se događati nešto strašno, nešto što im se neće svidjeti.

Posjet stomatologu često je, osim za dijete, stresan i za roditelje. Roditelji koji imaju strah od stomatoloških zahvata nerijetko odgađaju djetetov prvi posjet stomatologu te svoj strah prenose na dijete. Odgađajući posjet dolazi do trenutka kada dijete ima potrebu otići stomatologu zbog pojave karijesa ili bola, njegov prvi posjet tada nije ugodan nego se najčešće pretvara u neugodno iskustvo. Kako bi izbjegli neočekivane neugodne situacije dobro je da se roditelj prije odlaska raspita o zahvatima koje stomatolog namjerava učiniti kako bi što bolje pripremio dijete na odlazak. Roditelj najbolje poznaje svoje dijete i najlakše će, koristeći rječnik koji je djetetu blizak iz svakodnevnog života, upoznati dijete s onim što će se događati u stomatološkoj ordinaciji. Od velike pomoći je i upoznavanje stomatologa s djetetom. Kad stomatolog zna koje su djetetove najdraže igračke, ima li kućne ljubimce, koliko ima braće i sestara, koje su mu najdraže boje, što ga uznemiruje, a što smiruje i sl., lakše će mu se približiti i dobiti njegovu povjerenje. Dobro je znati i kako dijete reagira na određene situacije kako bi se stomatolog što bolje pripremio na moguće nepoželjne reakcije. Kada stomatolog uspostavi prijateljski odnos s djetetom manje su šanse za traume koje se znaju javljati kod djece koja su doživjela neugodna iskustva.

Prvi posjet stomatologu ne traje dugo (15 do 30 minuta) jer se stomatolog tada više posvećuje djetetu nego njegovoj usnoj šupljini. Ako se dijete izričito ne protivi, može se učiniti kratki pregled usne šupljine uz uporabu stomatološkog zrcala i sonde. Kod djece koja nisu uplašena stomatolog može pristupiti daljnjem pregledu zubi, čeljusti, zagriža i zubnog mesa te nekim jednostavnim stomatološkim zahvatima kao što je profesionalno čišćenje zubi rotirajućom četkicom ili premazivanje zubi otopinom fluora. Stomatolog će ovaj posjet iskoristiti i za razgovor o održavanju oralne higijene te zdravim prehrambenim navikama.

## **9. UTJECAJ MEDIJA NA HIGIJENU ZUBI**

Mediji su danas osnovni izvor informacija stoga je medijska pismenost nužna. Oni imaju svoje dobre, ali i loše strane. Uz njih možemo puno naučiti, ali isto tako moramo biti vrlo oprezni. Dijelimo ih na elektroničke (film, radio, televizija, računalo/Internet) i tiskane (knjige, novine, časopisi, stripovi, plakati).

U sadašnjosti mediji jako puno utječu na djecu. Kada govorimo o dječjoj higijeni tj. higijeni zubi, oni vrlo lako mogu pridobiti djecu. Djetetu je dovoljna reklama četkice za zube koja je neobična izgleda ili na sebi ima nekog superjunaka da bi poželjeli prati zube iza svakog obroka. Kako je higijena vrlo važna postoje mnoge pjesme koje mogu potaknuti dijete ili tv- emisije koje ih mogu podučiti važnosti higijene zubi. S druge strane možemo vidjeti i velike količine nezdrave hrane koja šteti našim zubima što ne potiče higijenu i zaštitu zdravlja naših zubi.

Postoje stripovi u kojima se opisuje pravilno pranje zubi. Djeca ne znaju čitati ali uz slike i pomoć roditelja javlja se znatiželja za isprobati tu tehniku. Stomatološke ordinacije pune su zanimljivih plakata kojima privlače pozornost posebice djece. Tu su i knjige, slikovnice koje djeca jako vole. Uz njih djeca mogu pratiti razvoj svojih zubi, što se s njima događa, kada rastu trajni zubi, kako se koji zub zove. Posebno su zanimljive personalizirane u kojima imamo mogućnost zabilježiti neke trenutke u razvoju naših zubi.

## **10. ULOGA PREDŠKOLSKIH USTANOVA U ZAŠTITI ZDRAVLJA ZUBI U DJECE**

Dječji vrtić predškolska je ustanova za smještaj djece od tri do sedam godina. U njemu djeca dobivaju skrb, odgoj, obrazovanje, socijalnu i zdravstvenu zaštitu. ( Grgurić, J. , Jovančević M. i sur, 2017.). U predškolskim ustanovama djeca provode dosta vremena. To je mjesto na kojem provode gotovo jednako vremena koliko i u vlastitom domu stoga je kvalitetna zdravstvena briga djelatnika predškolske ustanove vrlo važna za dijete.

Svaka predškolska ustanova mora imati stručni tim u kojem je i zdravstveni voditelj, a to je viša medicinska sestra koja radi na usavršavanju i unapređivanju zaštite zdravlja djece. Provodi zdravstveni odgoj djece i izobrazbu odgojitelja o važnim zdravstvenim temama. Ona je ta koja planira prehranu za koju znamo koliko je važna za zdravlje zubi, ali i za optimalan cjelokupan rast i razvoj djeteta. Djeca u predškolskim ustanovama kroz razne aktivnosti, priče, pjesme uče o zaštiti svoga zdravlja pa tako i o zaštiti zdravlja zubi.

Predškolska ustanova uvelike utječe na promicanje zaštite zdravlja zubi kod djece, ali rezultati će biti bolji ako postoji partnerski odnos s roditeljima. Partnerstvo je dinamičan proces, odnos između različitih subjekata koji se zasniva na zajedničkim ciljevima. (Grgurić J., Jovančević M. i sur., 2017.) Ovaj proces važan je zbog boljeg prepoznavanja potreba i problema te lakšeg postizanja rezultata i njihove održivosti. Već je spomenuto kako djeca uče po modelu čak i higijenske navike. Kada ono vidi nekoliko modela s jednako kvalitetnim higijenskim navikama, poželjet će ih i samo provoditi. Osim toga, partnerski odnos daje velike rezultate pri djetetovom prvom posjetu stomatologu.

## **10. PROJEKT UPOZNAVANJA DJECE S ORALNO-HIGIJENSKIM NAVIKAMA**

Projekt upoznavanja djece s oralno higijenskim navikama proveden je u dječjem vrtiću „Šegrt Hlapić“ u Zagrebu. Kroz nekoliko aktivnosti djeca su upoznata s navikama koje su važne za zdravlje zubi. Projekt je trajao 2 dana.

### *1. dan*

Kao uvod u aktivnost upoznali smo se s pričom „Gric i Grec“ koja govori o dvije bakterije koje se hrane nezdravom hranom. Djeca su pozorno slušala priču iako je nekima već bila poznata.

Nakon priče postavila sam im nekoliko poticajnih pitanja.

Zašto su nam važni zubi?

E. „Da možemo gristi hranu.“

A. „Ako nemamo zube, ne možemo govoriti“

Kako možemo čuvati naše zube?

N. „Tako da ih peremo četkicom i pastom za zube“

Kada trebamo prati zube?

L. „Ja ih perem prije spavanja“

A. „ Ja perem i ujutro i navečer“

Jeste li nekada bili kod stomatologa?

A. „ Ja sam bila i zubarica se igrala sa mnom dok me pregledavala“

P. „Jučer sam bila i malo mi je bušio zub, a onda sam dobila nagradu“

Što se dogodi ako ne peremo zube?

L. „Dođe karijes i probuši nam rupu.“

A. „Bakterije dođu i pojedu zube ako jedemo slatko i ako ih ne peremo.“

Kada smo završili razgovor započeli smo aktivnost u kojoj su raspoređivali zdravu i nezdravu hranu na „zubima“(zdravom i nezdravom). U ovom zadatku bili su vrlo uspješni.



*Slika 5. Imenovanje namirnica*



*Slika 6. Raspodjela zdrave i nezdrave hrane*

Usljedila je i izrada vlastitog zubala uz pomoć plastelina i kamenčića.



*Slika 7. Izrada zubala*

*2. dan*

Drugi dan sam vidjela kako su se zainteresirali za higijenu zuba. A. je bila stomatolog, a N. njena pomoćnica dok je nekoliko njih stajalo i čekalo svoj red za pregled. Neki su dobili i ulogu roditelja koji su ohrabivali svoju djecu.





*Slika 8. Igra stomatologa*

Po završetku njihove igre odlučila sam ih upoznati s pravilnim pranjem zubi. Na zubalu smo učili kako se pravilno četkaju zubi. Nakon toga svatko je dobio isprintano zubalo koje je bilo u foliji. Zube sam obojila markerima. Dobili su četkice kojima su „prali“ zube.



*Slika 9. Pranje zubi*

Za kraj sam im još pokazala kako se koristi zubni konac nakon čega su se i sam okušali u istome.



*Slika 10. Korištenje zubnog konca*

### *Zaključak*

U ovom projektu se spoznaje o važnosti oralne higijene. O tome koliko ju je važno provoditi već od prvih godina života i na koji način to možemo činiti. Oralna higijena vrlo je važna za cjelokupno zdravlje. Pravilno čišćenje zubi od velike je važnosti, ali za zdravlje zubi vrlo je važna i prehrana. Ako budemo pazili kakvu hranu unosimo naši zubi će nam biti zahvalni. Veliku ulogu u očuvanju zdravlja naših zubi ima i stomatolog za kojeg možemo reći da je prijatelj naših zubi. Djeca kroz svoj rast i razvoj prate primjer odraslih, najviše roditelja. Roditelji stoga moraju biti dobar primjer i u provođenju oralno higijenskih navika.

## 11. ZAKLJUČAK

Zdravlje ne možemo kupiti i baš zato moramo brinuti o njemu već od prvih godina života. U radu se spoznaje o važnosti zdravlja zubi te načinima na koje se možemo brinuti o njima. Roditelji brinu o zdravlju zubi djeteta predškolske dobi kako bi stvorilo ispravne navike koje će mu trebati kroz cijeli život. Među najvažnijima su pravilna higijena zubi i pravilna prehrana, ako dijete ta iskustva stekne u ranom djetinjstvu neće imati problema niti kasnije kada o svojoj oralnoj higijeni bude brinulo samo. Brigu o očuvanju zdravlja zubi ima i stomatolog stoga ga je važno posjećivati i preventivno, a ne samo kada je to već nužno. Predškolske ustanove u kojima djeca provode dosta vremena promiču zdravlje zaštite zubi kod djece, a u tome pomažu partnerski odnosi s roditeljima te ostalim članovima zajednice u kojoj dijete živi.

Djeca predškolske dobi još ne razumiju u potpunosti važnost zaštite zdravlja zuba, ali oralno zdravlje male djece temelj je za oralno zdravlje u kasnijem životu i presudno je cjeloživotnu odsutnost oralnih bolesti.

## 12. LITERATURA

1. Arthur C. Guyton (1973). Medicinska fiziologija, Zagreb, Medicinska knjiga
2. Bolesti usta i zubi na adresi <http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-za-pacijente/bolesti-usta-i-zubi/bolesti-peridonta> (kolovoz, 2018.)
3. Fejerskov, O. i Kidd, E. (2008). *Zubni karijes, bolesti i klinički postupci*. Blackwell Publishing Ltd.
4. Grgurić J., Jovančević M. i sur. (2017). *Preventivna i socijalna pedijatrija*, Zagreb, Medicinska naklada
5. Koch, G. i Poulsen, S. (2003). *Pedodoncija, klinički pristup*. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
6. Kostić, A. i suradnici. (1985). *Dječja i preventivna stomatologija*. Zagreb, Jugoslavenska medicinska naklada.
7. Matošević Ž. (2009). Povezanost kvalitete oralne higijene i razine dentalnog straha kod djece predškolske dobi; 10(19): 106-108
8. Oralno zdravlje i higijena zubi na adresi <http://javno-zdravlje.hr/oralno-zdravlje-i-higijena-zubi/> (rujan,2018.)
9. Rajić, Z. (1989). *Razgovori s mojim stomatologom*, Zagreb, Školska knjiga
10. Soldo M. (2011). Razvoj zuba i potpornih struktura; 12(22): 40-43
11. Vodanović M.(2007), Prvi posjet stomatologu. Zdrav život; 6(52):47-50.

### 12. 1. POPIS SLIKA

1. Razvoj mliječnih zubi. Preuzeto <http://www.djecjaposla.com/kada-djeci-pocinju-rasti-zubi/>
2. Razvoj trajnih zubi. Preuzeto <https://4smile.hr/zasto-imamo-krive-zube/>
3. Struktura zuba. Preuzeto <http://www.dental-hrstic.com/usluge/estetska-stomatologija/struktura-zuba/>
4. Pravilno pranje zubi. Preuzeto <http://www.mojzubar.com/edukacija-pacijenata/kako-pravilno-prati-zube-101.html>
5. Imenovanje namirnica

6. Raspodjela zdrave i nezdrave hrane
7. Izrada zubala
8. Igra stomatologa
9. Pranje zubi
10. Korištenje zubnog konca

## **PRILOG**

### **PISMENA PRIPREMA ZA PROJEKT UPOZNAVANJE DJECE S ORALNO-HIGIJENSKIM NAVIKAMA**

IME I PREZIME: Sanja Radman

DJEČJI VRTIĆ: Šegrt Hlapić, Sesvete

ODGOJNA SKUPINA:

DATUM:

**TEMA: Zaštita zdravlja zubi u djeteta predškolske dobi**

Zagreb, 2018.

**CILJ:** Kroz različite aktivnosti upoznati djecu s oralno higijenskim navikama

## **RAZVOJNE ZADACÉ**

### **1. Tjelesni i psihomotorni razvoj**

- usavršavati finu motoriku
- razvijati preciznost baratanja sitnim predmetima

### **2. Socio - emocionalni razvoj**

- razvijati pozitivnu sliku o sebi
- poticati djecu na poželjna ponašanja tijekom igre i aktivnosti

### **3. Spoznajni razvoj**

- razvijati taktilnu percepciju
- razvijati vizualnu percepciju
- razvijati pamćenje

### **4. Govor i komunikacija**

- razvijati vještinu slušanja
- bogatiti dječji rječnik novim riječima

## **ORGANIZACIJSKI I MATERIJALNI UVJETI ZA OSTVARIVANJE ZADACÁ**

### **ORGANIZACIJSKI UVJETI:**

- osigurati vedru i veselu atmosferu
- osigurati nesmetano kretanje djece
- materijali trebaju biti dostupni svoj djeci i treba ih biti dovoljno

### **MATERIJALNI UVJETI:**

- papir, karton, kolaž, folija, ljepilo, plastelin, kamenčići, četkice za zube, konac, zubalo, markeri, bojice, škare

## **AKTIVNOSTI ZA OSTVARIVANJE PROJEKTA:**

### **UVODNA AKTIVNOST:**

#### **Pričanje priče „Gric i Grec“**

Djeca sjede na tepihu u polukrugu i aktivno slušaju priču koju im pričam.

Nakon priče im postavljam nekoliko poticajnih pitanja.

Poticajna pitanja:

1. Zašto su nam važni zubi?
2. Kako možemo čuvati naše zube?
3. Kada trebamo prati zube?
4. Jeste li nekada bili kod stomatologa?
5. Što se dogodi ako ne peremo zube?

### **OSTALE AKTIVNOSTI:**

#### **1. ZDRAVA I NEZDRAVA HRANA**

Djeci su ponuđena dva velika papira u obliku zuba i hrana koja je prije toga izrezana i obojena. Zadatak je bio na jedan zub zalijepiti hranu koja šteti našim zubima, a na drugi sve ono što je važno za zdravlje naših zubi.

Vrsta aktivnosti: likovno - spoznajna aktivnost

Korišteni materijali: papir, škare, bojice, ljepilo

#### **2. IZRADA VLASTITOG ZUBALA**

Djeci je ponuđeno zubalo kako bi mogli vidjeti kako ono izgleda te plastelin i kamenčići kako bi mogli napraviti svoje vlastito zubalo.

Vrsta aktivnosti: spoznajna aktivnost

Korišteni materijali: zubalo, plastelin, kamenčići



### **3. PRAVILNO ČETKANJE ZUBI**

Djeci je ponuđena slika zubala koja je bila u foliji. Preko folije sam obojila zube markerima. Na zubalu sam im pokazala kako se pravilno peru zubi. Njihov zadatak je bio na isti način ukloniti mrlje sa zubala.

Vrsta aktivnosti: likovno – spoznajna aktivnost

Korišteni materijali: zubalo, papir, folija, markeri, četkice za zube

### **4. KORIŠTENJE ZUBNOG KONCA**

Djeci je ponuđeno zubalo načinjeno od kolaža, papira i kartona. Pokazala sam im kako se koristi zubni konac, a zatim su i sami pokušali.

Vrsta aktivnosti: spoznajna aktivnost

Korišteni materijali: kolaž, karton, papir, škare, ljepilo, konac

## PRILOG PRIPREMI

### GRIC I GREC

Gric i Grec grade kućicu u zubima i poput hrčaka u njih spremaju slatkiše, jer je takve hrane bilo u izobilju, te kako sve nisu mogli odmah pojesti, ostatke su spremili u svoje kućice. To su bili vrlo nestašni sladokusci, nikoga se nisu bojali. Gric je odlučio da se nastani na gornjim zubima. Grec je odabrao donje zube i veselo juri njima. I tako su njih dvojica sretno živjeli, gradili kućice, bušili tuneliće da se mogu posjećivati, a za to su imali i sav potreban alat: trnokop, lopaticu i kolica. Svakim danom debljali su se sve više i više tako da su im se trbušići gotovo raspucali. Grec je napravio kućicu na vrhu zuba, a Gric koji je bio malo manje hrabar od svog brata Greca, sagradio je kućicu u dubini kutnjaka. Jer iako su se pravili hrabri, ipak su se oni nekoga bojali: bojali su se zubne četkice i zubne paste! I jednog dana pojavio se zubna četkica i zubna pasta te počele čistiti i prati zube. Gric i Grec pobjegoše ispred četkice i sakriše se u najudaljeniji dio usta, iza zadnjeg zuba. Onda je iz paste za zube provirio gospodin Higius i zaprijetio Gricu i Grecu, ali oni su bili dobro sakriveni i zubna četkica i gospodin Higius nisu mogli doći do njih i potjerati ih. Gric i Grec su bili sretni jer su se spasili, pjevali su i veselili se, lupkajući zubima, a nestašni Grec zagriže najmanji zubić. JAO! Zubić u plač brizne. Upomoć! Upomoć! A tko će njemu pomoći? Stomatolog! I zubići potraže stomatologa- liječnika koji pomaže zubima da ostanu lijepi i zdravi. Stomatolog je uzeo jedan mali tušić i njime je prao zubiće, ispirao hranu iz kućica Grica i Greca a onda je... Velikim svjetlom osvijetlio zube, a Gric i Grec zakloniše ručicama oči od prejakog svjetla. Liječnik je, na sada čiste i isprane kućice Grica i Greca, stavio srebrna vrata i zaključao ih tako da se oni više nisu mogli vratiti u njih, a na vrata je stavio veliki lokot. A što se dogodilo s Gricom i Grecom? U posljednji tren Gric i Grec su sagradili splav od ostataka svojih razrušenih kućica i otplovili vodom do dalekih mora. Sad tamo traže drugog dječaka ili djevojčicu, koji ne peru zube, da bi se uselili u njihove zube, te gradili kućice, oštećivali zube i hranili se ostacima hrane s neopranih zubi. Ali, kamo god su došli, svugdje su ih čekali čisti zubi i dobro zaključana vrata na kojima je bio natpis - „Zabranjen ulaz za Grica i Greca.“ I evo,

ovdje ih vidite kako su gladni i mršavi, teturaju i već se jedva vide. Zubi su sasvim čisti, srebrna vrata dobro zaključana, tu za njih više nema mjesta.

## KRATKA BIOGRAFSKA BILJEŠKA

Moje ime je Sanja Radman. Rođena sam 16.11.1996. godine u Novoj Gradišci. Završila sam Osnovnu školu Okučani te Glazbenu školu Matije Antuna Relkovića gdje sam svirala harmoniku te bila član dječjeg zbora i kasnije orkestra, a zatim i Žensku opću gimnaziju u Zagrebu.

Po završetku srednje škole, potaknuta dugogodišnjim volontiranjem u Poliklinici i Dječjem vrtiću Zlatni Cekin u Slavonkom Brodu, upisujem Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu Odsjeka u Čakovcu. Volontiranje me upoznao s funkcioniranjem predškolske ustanove koju, kako nisam pohađala vrtić, nisam poznavala te oduševilo za istu. Tijekom studiranja radila sam u Obrtu za obiteljsko čuvanje Zvezdice gdje sam stekla iskustvo koje će mi pomoći u budućem radu u struci. Upoznala sam rad s djecom različite dobi i osobina te uvidjela kako je rad u odgojno-obrazovnoj ustanovi ono što želim. Stručno pedagoška praksa, koju sam pohađala u Dječjem vrtiću Šegrt Hlapić u Sesvetama mi je to potvrdila. Nakon obrane završnog rada moja želja je upisati i diplomski studij. Svjesna sam kako je za moje zanimanje potrebno cjeloživotno obrazovanje i spremna sam na tome raditi. Iz tog razloga preddiplomski studij na Učiteljskom fakultetu samo je jedna stepenica prema cilju i temelj za moje daljnje obrazovanje.