

Impressum

Nakladnik

Medical Intertrade d. o. o.
Dr. Franje Tuđmana 3
10431 Sveta Nedelja
Republika Hrvatska
tel: 01 3374 202, faks: 01 3374 002
www.medical-intertrade.hr

Za nakladnika

Jasenska Joukhadar, dr. stom.
spec. oralne kirurgije

Uredništvo

Glavna urednica: Vera Defrančeski

telefon/faks: 01 3374 024
zdrav.zivot@medical-intertrade.hr

Stručni kolegij

Diana Percač, mr. pharm.
Anita Brakus Vučković, mr. pharm.
Dubravka Dabčević, mr. pharm.
Kristina Šoljak, mr. pharm.
mr. sc. Ivana Emedi, mr. pharm.
Kristijan Gabrić, mr. pharm.
Biserka Pavić, mr. pharm.
Jadranka Šušnić, dr. stom.
Tamara Jakoš, dr. vet. med.
Mihaela Vukšić Munitić, mr. pharm.
Dragica Vuina, mr. pharm.
Vlatka Vukušić, mr. pharm.

Priprema

Tisak: Kratis d.o.o.
Prijelom: Jana Čipin, dipl. diz.
Aleksandar Kovač, dipl. diz.
Lektura: Suzana Ivković

Zdrav život

Časopis izlazi jednom mjesečno
ISSN: 1333-8919

Sadržaj

- 4 **Žena - muškarac**
prof. dr. Vladimir Gruden, dr. med.
- 8 **Jeste li spremni promijeniti životne navike zbog svoga zdravlja?**
Mirela Vidović, Udruga za prevenciju prekomjerne težine
- 12 **Metabolički sindrom X i debljina**
Sladana Divković, dr. med.
- 16 **Dijabetička polineuropatija**
mr. sc. Ante Barada, dr. med.
- 18 **Poljska preslica**
Snježana Kolobarić, dipl. ing. biologije
- 23 **Planiranje putovanja**
Zavod za javno zdravstvo Grada Zagreba
- 28 **I svakodnevna buka šteti zdravlju**
dr. sc. Milica Gamzi, dr. med.
- 33 **Računalni vizualni sindrom**
Neda Sriber, dr. med.
- 35 **Operacija nosa**
prof. dr. sc. Vedran Uglešić, dr. med.
- 38 **Početak škole i djeca**
Sanja Boban, dr. med.
- 41 **Brzopletost**
mr. sc. Nataša Šunić, prof. logoped
- 46 **Selektivni mutizam**
Marija Krmek, psihologinja
- 48 **Glas R**
Ana Zorić, logoped
- 51 **Mliječni zubi**
mr. sc. Marin Vodanović, dr. stom.
- 58 **Vježbajmo s djecom**
Silvija Zoković, prof. fizičke kulture
- 61 **Tarantule**
Andrea Bračko, dipl. ing. biologije
- 66 **Zdrave biljke za zdrav dom**
Vjera Tomaš, dipl. ing. biotehnologije
- 68 **Ginekološki pregled**
mr. sc. Darko Husar, dr. med.
- 69 **Menstruacijski ciklus**
mr. sc. Darko Husar, dr. med.
- 71 **Premenstrualni sindrom**
Dubravko Kužina, dr. med.





Mliječni zubi – zašto su važni i kako ih očuvati?

Piše:

mr. sc. Marin Vodanović, dr. stom.

Sveučilište u Zagrebu, Stomatološki fakultet, Zavod za dentalnu antropologiju

Kod ljudske vrste postoje dvije vrste zuba – mliječni i trajni zubi. Mliječnih zuba ima 20 i od trajnih kojih ima 32 najviše se razlikuju veličinom, bojom i oblikom. Naime, mliječni zubi su znatno manji od trajnih, imaju mliječno-bijelu boju te niske i trbušaste krune. Iako se tada zubi još ne vide u usnoj šupljini, svih 20 mliječnih zuba je već prisutno u čeljustima u trenutku rođenja djeteta. Za očekivati je da će se prvi zubi u ustima pojaviti između šestoga i desetog mjeseca života, kada niču donji središnji sjekutići, a nakon njih slijede ostali mliječni zubi. Rastom i razvojem povećavaju se dimenzije djetetove čeljust čime se stvara prostor za trajne zube koji su znatno veći. Prvi trajni zubi pojavljuju se oko šeste godine života i potom postupno zamjenjuju mliječne zube. Obično do 21. godine života izniknu svi trajni zubi iako postoje određene osobne razlike u vremenu nicanja, kako trajnih, tako i mliječnih zuba.

Nažalost, još uvijek je uvriježeno mišljenje da mliječne zube ne treba čuvati, jer će ih zamijeniti trajni nasljednici. Točno je da će mliječne zube zamijeniti trajni, međutim apsolutno je netočno da mliječni zubi ne zaslužuju jednaku brigu kao i trajni.

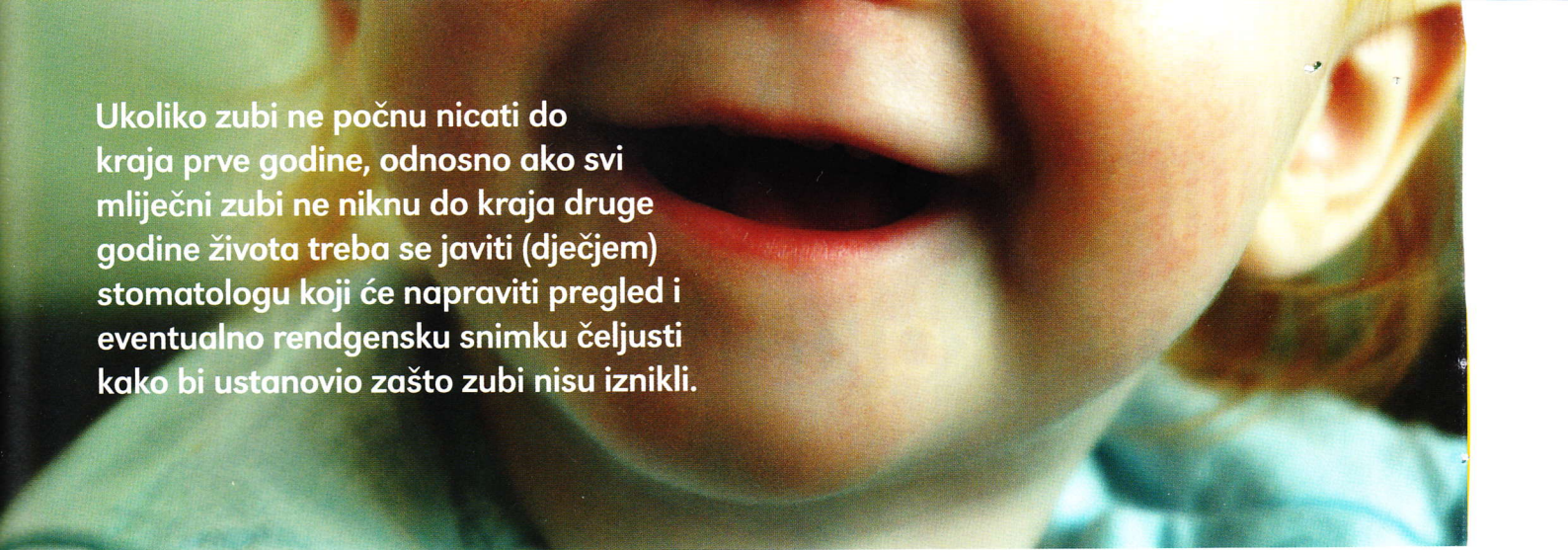
Naime, mliječni zubi imaju višestruko važnu funkciju: oni čuvaju mjesto za svoje nasljednike; potiču normalan rast i razvoj čeljusti; omogućuju žvakanje, što je preduvjet za dobru probavu; sudjeluju u stvaranju glasova te razvoju jasnoga i razumljivoga govora; bitno utječu i na estetski izgled lica, što pridonosi pravilnom psihičkom razvoju djeteta. Namjera ovog članka je upozoriti roditelje na važnost očuvanja zdravlja mliječnih zuba i pomoći im pri provođenju mjera oralne higijene, izboru odgovarajuće prehrane te sprečavanju nepodesnih navika koje mogu naštetiti mliječnom i trajnom zubalu.

Nicanje zubi

Nicanje zubi je prirodni, fiziološki proces pri kojem se u usnoj šupljini djeteta pojavljuju zubi, najprije mliječni, a potom od šeste godine nadalje i trajni zubi. Središnji sjekutići pojavljuju se između 6. i 10. mjeseca života, bočni sjekutići između 8. i 12. mjeseca, prvi kutnjaci između 13. i 16. mjeseca, očnjaci između 16. i 18. mjeseca, te drugi kutnjaci između 20. i 24. mjeseca. Sva navedena vremena nicanja su približna i moguća su odstupanja od 2 do 3 mjeseca. Ukoliko zubi ne počnu nicati do kraja prve godine, odnosno ako svi mliječni zubi ne niknu do kraja druge godine života treba se javiti (dječjem) stomatologu koji će napraviti pregled i eventualno rendgensku snimku čeljusti kako bi ustanovio zašto zubi nisu iznikli.

Ponekad se može dogoditi da se dijete rodi s već izniklim zubom. Kako tako prerano iznikli zub može pridonijeti smetnje pri dojenju, potrebno je konzultirati se s (dječjim) stomatologom koji će taj zub izvaditi, ako je riječ o tzv. predmliječnom zubu bez korijena, ili će ga na odgovarajući način zaobliti, ako je riječ o pravom mliječnom zubu.

Kada zubi započnu s nicanjem, kod mnogih beba sluznica usne šupljine postaje bolna i lako ranjiva. Kako zub prolazeći kroz kost na putu prema površini usne šupljine pritišće završetke živaca, to kod djece izaziva osjećaj svrbeža koji ih instinktivno tjera da u usta stavljaju svoje prste, igračke i razne druge predmete. Nepažljivim guranjem raznih stvari u usta može se dogoditi da dijete ne samo ozlijedi vlastitu sluznicu nego i da unese nepoželjne mikroorganizme koji mogu izazvati različite infekcije. Da bi se ta mogućnost umanjila, a ujedno djetetu smanjio osjećaj svrbeža poželjno je djetetu povremeno nježno



Ukoliko zubi ne počnu nicati do kraja prve godine, odnosno ako svi mliječni zubi ne niknu do kraja druge godine života treba se javiti (dječjem) stomatologu koji će napraviti pregled i eventualno rendgensku snimku čeljusti kako bi ustanovio zašto zubi nisu iznikli.

masirati desni čistom, vlažnom gazom ili za tu svrhu posebno napravljenim gumenim igračkama. Neke od tih igračaka oblikovane su tako da se dijete te dobi može njima samostalno koristiti grickajući ih i sišući. Od općih simptoma koji prate nicanje zuba najčešći su razdražljivost, plačljivost, poremećaji uobičajenog ritma spavanja, gubitak teka i pojačano slinjenje. Iako se nekad smatralo da nicanje zuba kod djece uzrokuje povišenu tjelesnu temperaturu, proljeve i osipe, danas se liječnici slažu oko toga da nicanje zuba nije primarni uzrok tim poremećajima, nego je najčešće riječ o posljedicama drugih razvojnih faza u životu djeteta koje se vremenski podudaraju s nicanjem zuba. Naime, u toj dobi djeca iz ležećeg položaja prelaze u sjedeći. Istodobno žlijezde slinovnice započinju s izlučivanjem sline koja se nakuplja na dnu usne šupljine. S obzirom na to da je dno usne šupljine još uvijek plitko, a djeca te dobi nisu svladala refleks gutanja, višak sline prelijeva se preko rubova usana pa slina curi iz usta. Prelaskom u sjedeći položaj djeca počinju i polako puzati po podu dodirujući različite predmete koje potom stavljaju u usta. Nerijetko su ti predmeti nečisti i na sebi imaju brojne mikroorganizme koji u djece mogu uzrokovati infekcije. Kako organizam djeteta burno reagira na infekcije, one mogu izazvati povišenu temperaturu. Otprilike u to isto vrijeme hranjiva vrijednost majčinog mlijeka postaje nedovoljna za normalan rast i razvoj djeteta, pa se u njegovu prehranu uvode nadomjesci i dopune majčinu mlijeku koji mogu izazvati probavne tegobe i proljeve. Sve te promjene i novosti u životu djeteta uzrokuju njegovu povećanu razdražljivost i plačljivost, što je ponekad neopravdano povezano s nicanjem zuba.

Utjecaj prehrane na rast usne šupljine i oralno zdravlje

Prva hrana koju dijete obično dobiva po rođenju je majčino mlijeko do kojeg dolazi sisanjem. Dojenje je najbolji način prehrane i uvelike utječe na pravilan rast i razvoj čeljusti, međučeljusnih odnosa i zubi djeteta. Dojenje zahtijeva od djeteta snažne, aktivne pokrete donje čeljusti i jezika koji potiču njihov razvoj i postavljanje u pravilan položaj. Ako majka ne može dojiti dijete, ono se hrani na bočicu. Oblik vrška bočice koji se stavlja djetetu u usta mora oponašati oblik bradavica majčinih grudi i poželjno je da sila i kretnje koje dijete mora proizvesti pri sisanju bočice budu identične onima prilikom sisanja grudi. Stoga nije dobro širiti otvor bočice kako bi se djetetu "olakšalo" sisanje.

Učestalo i dugotrajno izlaganje mliječnih zuba tekućinama koje sadrže šećere, u što osim sokova i zasećerenih čajeva ubrajamo i majčino i obično mlijeko, može dovesti do nastanka karijesa već u najranijoj dobi. Stoga nije dobro djecu uspavljivati i umirivati hraneći ih ili napajajući zaslađenim tekućinama neposredno pred odlazak na spavanje. Kada se dijete doji ili hrani na bočicu, poželjno je svaki obrok završiti s malo vode kako bi se isprali ostaci hrane.

Kod nešto starije djece poželjno je razvijati zdrave prehrambene navike, a to podrazumijeva uravnoteženu prehranu koja svakodnevno nudi voće, povrće, meso, žitarice i mlijeko. Konzumaciju slatkiša, grickalica i ostale nezdrave hrane između glavnih obroka treba ograničiti i minimalizirati, a mora li dijete neizostavno nešto pojesti između obroka, onda mu je bolje dati voće ili povrće (npr. mrkvu).

Održavanje oralne higijene mliječnih zuba

Mnoge roditelje muči pitanje kada početi s higijenom usne šupljine djeteta. Krovna američka stomatološka udruga – “American Dental Association” preporučuje da se s higijenom usne šupljine počne već nekoliko dana nakon rođenja. Iako je ovaj odgovor možda neočekivan i zbunjujući, jer se prvi zubi u ustima pojavljuju tek sa šest mjeseci, ta preporuka ima smisla uzme li se u obzir činjenica da ostaci hrane, bakterije i naslage na sluznici usta mogu oštetiti zube već u samom procesu nicanja. Da se to ne bi dogodilo, preporučuje se nakon svakog hranjenja bebi isprati usta vodom ili nekom nezaslađenom tekućinom te unutrašnjost usta obrisati čistom gazom kako bi se mehanički uklonili ostaci hrane.

Čim se zubi pojave u usnoj šupljini treba ih početi nježno četkati mekanom četkicom koja je svojom veličinom prilagođena dobi djeteta i vodom, bez uporabe zubne paste. U dobi iznad dvije godine može se početi primjenjivati manja količina dječje zubne paste koja sadrži fluoride (dovoljno je na četkicu staviti količinu paste koja odgovara veličini zrna graška). Pri kupnji zubne paste za dijete svakako treba pročitati deklaraciju proizvođača jer neke dječje zubne paste zbog svog sastava nisu preporučljive za djecu mlađu od šest godina. Naime, djeca do šeste godine života nemaju u potpunosti razvijen refleks gutanja, a zubnu pastu nije dobro gutati. Postoje li bilo kakve nedoumice u vezi s izborom zubne paste za dijete, najbolje je posavjetovati se sa stomatologom.

Prilikom pranja zuba malom djetetu bez zubne paste, samo s navlaženom četkicom, glava djeteta treba biti tako položena da roditelj u svakom trenutku može jednostavno pratiti kretanje četkice u unutrašnjosti usne šupljine. Po završetku pranja, neovisno je li ono obavljeno sa zubnom pastom ili bez nje, obvezno usta treba isprati vodom. U razvijanju i prihvaćanju oralno-higijenskih navika kod djeteta koje je u dobi da samostalno može prati zube, dobro je da roditelj i dijete istodobno peru zube, jer dijete voli oponašati roditelje. Poželjno je da roditelj uvijek provjeri da li su zubi dobro oprani, a ako nisu da dijete precizno poduči kako da to sljedeći put napravi bolje. Djeca mogu samostalno početi prati zube već u dobi od šest ili sedam godina, no poželjno je da se kvaliteta pranja nadzire barem do 10. ili 11. godine.



Iako se dječje zubne četkice rjeđe upotrebljavaju i slabije troše nego kod odraslih, potrebno ih je zamijeniti svaka tri do četiri mjeseca, jer se na njima nakupe bakterije, a osim toga zbog često nepravilne uporabe vlakna mogu promijeniti smjer pružanja i prvobitni oblik, što može oštetiti zubno meso.

Kako se čeljust djeteta razvija i u širinu i u duljinu vrlo brzo će se između mliječnih zuba pojaviti mali razmaci, tzv. dijasteme. Tako se osigurava dovoljno mjesta za trajne zube koji su veći od mliječnih. Razmaci između mliječnih zuba olakšavaju održavanje međuzubnih prostora čistima. Iako to kod nas još nije uobičajeno, u nekim razvijenim zemljama dječji stomatolozi preporučuju i uporabu zubne svile za čišćenje prostora između zuba. U tu svrhu razvijeni su posebni držači zubne svile za djecu. Djeca starija od deset godina trebala bi zubnu svilu samostalno upotrebljavati najmanje jedanput na tjedan i to nakon što im je prethodno stomatolog pokazao kako je pravilno rabiti.

Iako sisanje ima koristan i umirujući učinak na dijete, nije dobro ako ga dijete prakticira nakon četvrte godine života i već ga tada treba poticati da prestane sa sisanjem.



Nepodesne oralne navike

Nepodesnim oralnim navikama se smatraju svi oni vanjski čimbenici koji mogu nepovoljno utjecati na razvoj zubnih lukova i postav zuba u njima. Kod male djece tu najčešće ubrajamo sisanje prstiju i/ili drugih predmeta poput ruba odjeće, pokrivača, gaze i sl.

Sisanje je jedan od prirodnih dječjih refleksa koji postoji još prije rođenja jer djeca sišu svoje prste i u majčinoj utrobi. Po rođenju sisanje im daje osjećaj sigurnosti, zadovoljstva i sreće te im pomaže da upoznaju svijet oko sebe. Stoga se s vremenom broj stvari koje su pogodne za sisanje povećava, pa osim vlastitog prsta dobro dođe i dudu–varalica te mnogi drugi predmeti koji dospiju u ruke djeteta. Sisanje se kao potencijalno nepodesna navika češće susreće kod djece koja su umjetno hranjena. Kod njih sisanje prsta označuje nastavak urođenog refleksa sisanja čije je upražnjavanje izostalo prilikom dojenja.

Iako sisanje ima koristan i umirujući učinak na dijete, nije dobro ako ga dijete prakticira nakon četvrte godine života i već ga tada treba poticati da prestane sa sisanjem. Naime, ako dijete ne prestane sisati (vlastite prste, dudu–varalicu ili neki drugi predmet) do nicanja trajnih prednjih zuba (niču oko šeste godine), sisanje se smatra nepodesnom navikom. Sisanje u toj dobi može uzrokovati ozbiljne probleme s rastom čeljusti, postavom zuba i oblikom nepca, kao npr. otvoreni zagriz, isturenjeni gornji zubi, visoko nepce itd.

Neka djeca samo pasivno drže svoj prst u ustima, što i nije toliko opasno, dok neka druga prilikom držanja prsta u ustima izvode intenzivne kretnje sisanja, što nije dobro. Aktivno od pasivnog sisanja možemo razli-

kovati po zvuku koji se javlja kada djetetu izvučemo prst iz usta. Naime kod aktivnog sisanja prilikom naglog izvlačenja prsta iz usta nastaje određeni zvuk (plump) što znači da je prst bio gotovo vakumiran uz nepce i/ili sluznicu.

Da bi se dijete odviklo od sisanja, nije dobro kažnjavati ga za svaki pokušaj sisanja, nego je učinkovitije nagraditi ga za svako ne–sisanje. S obzirom na to da je sisanje nerijetko posljedica emotivne gladi te osjećaja nesigurnosti i straha, roditelji trebaju pronaći način i pomoći djetetu da se osjeća sigurno, prihvaćeno i ugodno. Pokaže li se sisanje tvrdokornom navikom koju je teško iskorijeniti, potrebno je konzultirati stomatologa i pedijatra koji poznaju još neke druge, učinkovitije metode.

Iako je sisanje najrasprostranjenija nepodesna navika, na razvoj čeljusti mogu loše utjecati i neke druge navike poput grizenja jezika, disanja na usta, nepravilnog položaja prilikom spavanja i dr.

Učestalim i dugotrajnim grizenjem jezika ispunjava se prostor između gornjega i donjega zubnog niza što dovodi do nastanka otvorenog zagrizu pri kojem se zubi gornjega i donjega zubnog niza ne mogu dodirnuti. Pri disanju na usta usne nisu u dodiru, a to dovodi do neravnomjerne napetosti između vanjskih mišića usnog otvora i mišića obraza. Ta neravnoteža može uzrokovati povučenu donju čeljusti prema natrag ili promjenu položaja bočnih zuba. Osim toga, roditelji moraju voditi računa o tome da dijete ne spava uvijek s istim položajem glave, jer ako uvijek spava na istoj strani i ako stavlja ruku ili neku igračku pod obraz mogu nastati anomalije čeljusti i položaja zuba.

Kod nešto starije djece poželjno je razvijati zdrave prehrambene navike, a to podrazumijeva uravnoteženu prehranu koja svakodnevno nudi voće, povrće, meso, žitarice i mlijeko. Konzumaciju slatkiša, grickalica i ostale nezdrave hrane između glavnih obroka treba ograničiti i minimalizirati, a mora li dijete neizostavno nešto pojesti između obroka, onda mu je bolje dati voće ili povrće (npr. mrkvu).

Zaključak

Iako je to često neprepoznato, mliječni su zubi iznimno važni za cjelokupno zdravlje danas djeteta, a sutra odrasle osobe. U dječjoj dobi roditelji se moraju brinuti o zubima djece i istodobno ih podučavati za samostalnu brigu o njima. Ono što roditelji mogu i za zdravlje svoje djece moraju učiniti je održavati oralnu higijenu, poticati na konzumaciju pravilne i zdrave prehrane te sprečavati nepodesne navike. Iako je ponekad teško ustrajati u tim namjerama, svaki će roditelj zasigurno biti ponosan na lijepe i zdrave zube svoga djeteta. ■

Literatura:

- Christensen G. J., *A consumer's guide to dentistry*, St Louis, Mosby, 2002.
- Darby M. L., Walsh M. M., *Dental hygiene theory and practice*, St. Louis, Saunders, 2003.
- Lapter V., *Ortodoncija za praktičara*, Zagreb, Školska knjiga, 1979.
- Mitchell L., Mitchell D. A., Nattress B., *Oxford handbook of clinical dentistry*, Oxford, Oxford University Press, 1999.
- Rajić Z., *Dječja i preventivna stomatologija*, Zagreb, JUMENA, 1985.
- Rajić Z., *Razgovor sa stomatologom*, Zagreb: Školska knjiga; 1989.
- Rajić Z., *Trudnaća i zubi*, Zagreb: Školska knjiga, 1989.