

Fluor: Vaša zaštita od karijesa

Fluor pomaže kod ljudi svih uzrasta:

- Fluor čini površinu zuba tvrdom
- Fluor sprječava nastanak karijesa

Fluor se može naći u:



Pijaća voda



Paste za zube



Tečnost za ispiranje

Pijaća voda

Da li pijaća voda sadrži odgovarajuću količinu fluora?



- Dodavanje fluora u lokalni vodovod je jedan od najlakših i najjeftinijih načina zaštite djece i odraslih od nastanka karijesa.
- Ne znate koliko je nivo fluora u vašem vodovodu ?

Pitajte Vašeg stomatologa.

- Ukoliko Vaša voda ne sadrži fluor, stomatolog Vam može prepisati tablete ili kapi fluora za Vas i Vašu porodicu.
- Podržite fluorizaciju vode u Vašem vodovodu.
- Postarajte se da Vaša djeca piju fluorisanu vodu svakog dana.
- Sami dajte vodu Vašoj djeci i time smanjite unos slatkih sokova.
- Zapamtite – flaširana voda je danas veoma popularna, ali ona NE sadrži fluor.

Paste za zube

Da li bi trebalo koristiti paste koje sadrže fluor?



- Paste sa fluorom pomažu u sprečavanju nastanka karijesa u djece kao i odraslih.
- Nadgledajte Vašu djecu kako peru zube.
- Djeca ispod 6 godina bi trebalo da koriste veoma male količine paste pri pranju zuba.

Tečnosti za ispiranje

Da li bi trebalo koristiti tečnosti koje sadrže fluor?



- I ovaj izvor fluora pomaže u sprečavanju nastanka karijesa u djece i odraslih.
- Postoje brojne marke i možete ih kupiti u obližnjoj apoteci ili supermarketu.
- Uvijek pročitajte uputstvo za njihovu upotrebu.

Zapamtite borbe protiv karijesa:

- Fluor.
- Zalivači fisura. [detaljnije](#)
- Hrana i sokovi bez šećera.
- Svakodnevno pranje zuba (naročito poslije jela).
- Redovne posjete stomatologu.

