**Zubi**

**Zašto se zubi kvare?**

Čovjeku se mijenjaju zubi samo jednom u životu. Zato je važno da ih održavamo i zaštitimo od kvarenja. Zubi obično počinju da se kvare na gleđ. Gleđ je materija koja prekriva zube. Kad se na gleđi napravi rupica, bakterije ulaze u taj ovor i nastane se ispod gleđi. One ne mogu da jedu gleđ, ali zato mogu dio zuba ispod gleđi. Tako stvore šupljinu. Ukoliko na vrijeme ne primijetimo kvar, zub će propasti. Zato, IDITE REDOVNO NA KONTROLU ZUBNOM LJEKARU!

**Kako čuvamo zube?**

Zube treba redovno prati. Za to je potrebna dobra četkica i pasta za zube. Zubi se peru ujutro, kad ustanemo, poslije jela i prije spavanja. Treba znati kako se zubi pravilno peru.

Stomatolozi kažu ovako:

Zube u donjoj vilici treba prati u pravcu u kome trava raste (odozdo nagore), a u gornjoj vilici onako kako pada kiša (odozgo nadolje).

* Na preglede kod stomatologa treba ići dva puta godišnje;
* Pravilna ishrana je bitna u prevenciji karijesa i drugih bolesti zuba;
* Karijes je vodeći zdravstveni problem kod djece mlađe od tri godine;
* Djeca imaju 20 mliječnih, dok odrastao čovjek ima 32 zuba;
* Prvi set vještačkih zuba potiče iz osmog vijeka prije nove ere;
* Četkice za zube, slične današnjim, potiču iz Kine. Na zapadu su se pojavile tek u 18.vijeku, a sve do početka 20. vijeka koristili su ih samo bogati slojevi društva;
* Koliko pažnje Kinezi posvećuju zubima, pokazuje činjenica da je Kina proglasila 20.septembar nacionalnim praznikom koji se zove ,,Dan ljubavi prema zubima“.