|  |
| --- |
| **PREHRANA I ZDRAVLJE 1. dio (GRAĐA ZUBA, NEZARAZNE I ZARAZNE BOLESTI PROBAVNOG SUSTAVA)**  **MLIJEČNI ZUBI – 20**   * u svakoj čeljusti nalazi se   4 sjekutića, 2 očnjaka i 4 kutnjaka  **TRAJNI ZUBI – 32**   * u svakoj čeljusti imamo   4 sjekutića, 2 očnjaka,  4 pretkutnjaka, 6 kutnjaka   * umnjaci niču nakon 18 godine     **ZAŠTO SE ZUBI KVARE?**   * kvarenju zubi najviše pogoduju namirnice i pića koja sadržavaju ugljikohidrate * bakterije koje žive u usnoj šupljini za svoju prehranu također koriste šećere, pri čijoj se razgradnji stvara kiselina koja nagriza zubnu caklinu * oštećenje zubne cakline omogućuje gubitak minerala kalcija i fosfora i tako započinje proces kvarenja zubi   **Zubni karijes**   * jedna je od najraširenijih bolesti školske djece i mladeži   **PRAVILNOM PREHRANOM I HIGIJENOM DO ZDRAVIH ZUBI I LIJEPOG OSMIJEHA**   * slatkiši, kolači i zaslađeni napici najviše pogoduju  kvarenju zubi * svakodnevno jedite dovoljno mlijeka i mliječnih proizvoda, kako bi osigurali dovoljne količine kalcija i fosfora * za međuobrok uzmite komad voća, tvrdog sira ili pecivo od cjelovitog  zrna žitarica   **NEZARAZNE BOLESTI:**  gastritis, vrijed (čir) želudca i dvanaesnika, upala crvuljka slijepoga crijeva, rak debeloga crijeva. |