|  |
| --- |
| **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 zaslađeninapici 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. |