

JABUKA NAMIRNICA KOJA ZAMJENJUJE ČETKICU ZA ZUBE

Osnovna higijena usne šupljine nalaže pranje zuba nakon svakog obroka. Budući da nismo uvijek u prilici nakon unesene hrane zgrabiti četkicu za zube i pastu za zube, možemo posegnuti za prirodnim zubnim čistačima.

Grickanje određenog hrskavog i tvrdog voća i povrća izaziva lučenje sline koja uništava bakterije te plak i zube održava čistim i zdravim.

Namirnica koja čisti zube je JABUKA.

Jabuka sadrži fosfor, kalcij i fluor te sprječava razvoj karijesa, a dokazano je da ovo voće bolje čisti zube od bilo koje četkice djelujući dvostruko – mehanički i fizički.

U Dječjem vrtiću „Sibinj“ važno je oralno zdravlje djece te je za prvu užinu propisana jabuka.

Dječja dob najnježnija je životna dob kada se usvajaju mnoge zdrave navike.

Djeca kojoj niču mliječni zubići često tijekom noći konzumiraju slatke napitke (sok, zaslađeni čaj) te čokolina i sl. hranu, a što poprilično pospješuje razvoj karijesa.

Mnogi roditelji u jutarnjoj žurbi ne odrade jutarnju higijenu zubića svoje djece što svakako negativno utječe na oralno zdravlje.

Mnoga istraživanja navika ljudi vezanih za oralnu higijenu dokazala su da su stanovnici Republike Hrvatske na začelju što se tiče oralne higijene, a naša djeca stoga imaju pokvarene mnogobrojne zubiće.

Sukladno tome u Dječjem vrtiću „Sibinj“ želimo da djeca imaju zdrave i lijepe zubiće čemu svakako pridonosi svakodnevna konzumacija jabuka.

Jedna jabuka dnevno= zdravi zubići