

Higijenske navike učenika razredne nastave s naglaskom na redovito održavanje oralne higijene

Brdar, Valentina

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Education / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:137093>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-02**



Repository / Repozitorij:

[FOOZOS Repository - Repository of the Faculty of Education](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI U OSIJEKU

Valentina Brdar

**HIGIJENSKE NAVIKE UČENIKA RAZREDNE NASTAVE S NAGLASKOM NA
REDOVITO ODRŽAVANJE ORALNE HIGIJENE**

DIPLOMSKI RAD

Osijek, rujan 2020.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI U OSIJEKU

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni Učiteljski studij

**HIGIJENSKE NAVIKE UČENIKA RAZREDNE NASTAVE S NAGLASKOM NA
REDOVITO ODRŽAVANJE ORALNE HIGIJENE**

DIPLOMSKI RAD

Predmet: Prirodoslovlje II

Mentor: red. prof. dr. sc. Irella Bogut

Student: Valentina Brdar

Matični broj: 2752

Modul: A modul

Osijek, rujan 2020.

ZAHVALA

Izjavljujem kako sam ovaj rad izradila samostalno koristeći znanja koja sam stekla tijekom studija te pročitane literaturu.

Iskreno i od srca zahvaljujem svojoj mentorici red. prof. dr. sc. Irelli Bogut na uloženom trudu, strpljenju, poticajima, savjetima, dobrim smjernicama, motivaciji i ustupljenoj literaturi koja mi je bila od iznimne važnosti pri izradi ovog diplomskog rada. Mentorici zahvaljujem i na njezinoj učestaloj dostupnosti i redovitim konzultacijama koje su mi olakšale izradu diplomskog rada, koju cijenim prvenstveno kao čovjeka, ali i kao stručnjaka u njezinu području rada. Zahvaljujem Osnovnoj školi „Antun Gustav Matoš“ Vinkovci, ravnatelju Dariu Dragunu, kao i učiteljicama razredne nastave koje su mi omogućile provođenje istraživanja, čija je svrha izrada ovoga diplomskog rada. Nadalje, zahvaljujem svim profesorima, asistentima, vanjskim suradnicima, radnicima i drugim djelatnicima Fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku na pruženom i stečenom znanju tijekom mogega školovanja. Osjećam se spremnom stečena znanja, vještine, sposobnosti i kompetencije primijeniti u obrazovanju djece mlađe školske dobi. Zahvaljujem svim svojim prijateljima koji su me podržavali kroz sve godine studiranja, a posebne i velike zahvale kolegicama Nikolini Lovrić, Matei Groznica, Nikolini Šetka i Ani Brico na nesebičnom i iskrenom prijateljstvu, na svakoj zajedničkoj ispijenoj kavi, na svakoj podijeljenoj skripti, savjetu, potpori i pomoći tijekom studiranja. Zahvaljujem i svim ostalim kolegama i prijateljima koji su mi studiranje uljepšali svojim prisustvom i pomogli da to vrijeme smatram zaista najljepšim dijelom svoga života. Ovaj rad je posvećen mojoj majci, mom anđelu čuvaru. Sigurna sam kako sada ponosno koračaš nebom i gledaš kako tvoja djevojčica ostvaruje svoj dječji san. Posebne i velike zahvale mojoj velikoj obitelji; ocu Tomislavu, braći Josipu i Antoniu, Mirjani, stricu Vladimiru, strini Ljubici, Niki, Biljani, Danielu i Moniki koji su mi uvijek pružali podršku i pomoć tijekom moga školovanja i koji su uvijek vjerovali u mene i moj uspjeh i kad ni sama nisam. Posebna zahvala stricu za svaki isprintani papir tijekom svih pet godina studiranja, jer bilo ih je mnogo. Uistinu zahvalna što ste me izveli na pravi put, jer bez vas sve ovo što sam postigla studirajući, ne bi bilo moguće!

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. HIGIJENA.....	2
3. OSOBNA HIGIJENA.....	2
3.1. Koža.....	3
3.2. Voda i sapun.....	4
4. HIGIJENSKE NAVIKE.....	5
4.1. Osnovne higijenske navike.....	5
4.1.1. Higijena lica.....	6
4.1.2. Higijena ruku.....	6
4.1.3. Higijena tijela.....	9
4.1.4. Higijena kose.....	10
4.1.5. Higijena ušiju.....	11
4.1.6. Higijena odjeće i obuće.....	11
5. ORALNOM HIGIJENOM DO ZDRAVIH ZUBA.....	12
6. GRAĐA ZUBA.....	12
6.1. Funkcija zuba.....	13
6.2. Vrste zuba.....	14
6.3. Zubni plak.....	14
7. GRAĐA USNE ŠUPLJINE.....	15
7.1. Funkcija usta i usne šupljine.....	16
8. SLINA.....	16
8.1. Funkcija sline.....	17
9. RAZVOJ ZUBA.....	17
9.1. Mliječni zubi.....	17
9.2. Zamjena zuba.....	18
9.3. Trajni zubi.....	19
10. BOLESTI U DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI.....	19
10.1. Šarlah.....	20
10.2. Hripavac.....	20
10.3. Vodene kozice.....	21
10.4. Ospice.....	21

10.5. Zaušnjaci.....	22
10.6. Obična prehlada	23
10.7. Gripa.....	23
10.8. Crijevne (dječje) gliste.....	23
10.9. Svrab.....	24
10.10. Ušljivost glave.....	24
11. BOL I ZUBOBOLJA.....	25
12. ORALNE BOLESTI.....	26
12.1. Karijes.....	26
12.1.1. Kako nastaje karijes?.....	27
12.1.2. Kako spriječiti karijes?.....	28
12.2. Gingivitis.....	29
12.3. Upala zubne pulpe (pulpitis)	30
12.4. Granulom.....	30
12.5. Parodontitis.....	31
13. SREDSTVA U PROVOĐENJU ORALNE HIGIJENE.....	31
13.1. Četkica za zube.....	31
13.2. Zubne paste.....	32
13.3. Tekućina za ispiranje usne šupljine.....	32
13.4. Zubni konci.....	32
14. PRANJE ZUBA.....	34
14.1. Pravilan postupak pranja zuba.....	34
15. EKSTRAKCIJA ZUBA.....	35
16. OZONIRANJE ZUBA.....	36
17. MINERALI I VITAMINI – PRIJATELJI ZUBA.....	37
17.1. Minerali.....	37
17.2. Vitamini.....	37
18. STOMATOLOŠKI PREGLED I NJEGOVA VAŽNOST.....	38
19. ZDRAVSTVENI ODGOJ U RAZREDNOJ NASTAVI.....	40
20. HIGIJENA U UDŽBENICIMA PRIRODE I DRUŠTVA.....	41
21. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	42
21.1. Ciljevi istraživanja.....	42
21.2. Područje istraživanja.....	42
21.3. Ispitanici i metode.....	43

22. REZULTATI.....	45
22.1. Rezultati provedene ankete o osobnoj higijeni tijela.....	45
22.2. Rezultati provedene ankete o oralnoj higijeni.....	52
23. RASPRAVA.....	59
24. ZAKLJUČAK.....	61
LITERATURA.....	62
PRILOZI.....	68

SAŽETAK

Briga o vlastitom tijelu, odnosno osobna higijena tijela i njezino redovito održavanje, sastavni su dio života svakoga čovjeka. Roditelji nas od najranije dobi uče redovitom održavanju higijene tijela i govore nam o njezinoj važnosti. Redovito provođenje higijene pridonosi dobrom zdravlju i čistom tijelu. Naglasak je oduvijek bio i na redovitom održavanju oralne higijene, tj. higijene usta i usne šupljine, zato što su zubi ogledalo našeg zdravlja. Cilj je ovog diplomskog rada ispitati kakve su higijenske navike učenika mlađe školske dobi, čiji je naglasak na redovitom održavanju oralne higijene, održavaju li učenici osobnu higijenu tijela samostalno ili uz pomoć roditelja, pohađaju li njihov razred učenici koji nemaju uredno razvijene higijenske navike te ujedno ispitati razinu svijesti učenika o važnosti higijene tijela i higijene usne šupljine i usta. Također, svrha ovoga rada je proučiti literaturu koja se odnosi na higijenu tijela, koja uključuje i oralnu higijenu. Istraživanje u obliku anketa provela sam u Osnovnoj školi „Antun Gustav Matoš“ Vinkovci u 3. i 4. razredima. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 115 učenika, od kojih 50 učenika ženskog spola i 65 učenika muškog spola. Ankete su provedene u pisanom obliku i u potpunosti su anonimne. Prva se anketa odnosi na osobnu higijenu tijela i sadrži deset pitanja, dok se druga anketa odnosi na oralnu higijenu i sadrži devet pitanja. Teorijski dio rada obuhvaća teme: osobna higijena, higijenske navike, oralna higijena, građa, razvoj i bolesti zuba, bolesti u djece mlađe školske dobi, sredstva u provođenju oralne higijene, pranje zuba, ekstrakcija zuba, ozoniranje zuba, stomatološki pregled, zdravstveni odgoj u razrednoj nastavi i zastupljenost higijene u udžbenicima Prirode i društva, a empirijski dio rada odnosi se na rezultate anketa provedenih u Osnovnoj školi „Antun Gustav Matoš“ Vinkovci na uzorku od 115 učenika.

Istraživanje je pokazalo kako većina učenika ima uredno razvijene higijenske navike i kako su svjesni važnosti očuvanja zdravlja.

Ključnu ulogu u provođenju higijene kod djece imaju roditelju, čija je zadaća osigurati provođenje pravilne higijene tijela, kao i oralne higijene. Osim roditelja, bitnu ulogu imaju i učitelji. Kroz odgojno-obrazovne ustanove, poput škole, djeca mogu biti informirana i motivirana za brigu o vlastitom zdravlju od strane učitelja.

ključni pojmovi: djeca mlađe školske dobi, higijena, higijenske navike, oralna higijena, zdravlje, roditelji, učitelji

SUMMARY

Care for your own body, respectively, personal body hygiene and its regular maintenance are an integral part of every human's life. Parents are teaching us from our youngest ages about body hygiene maintenance and they tell us about its significance. Hygiene procedures allow us good health and a clean body. The emphasis was always on regular oral hygiene maintenance, that is, mouth hygiene, because teeth are a reflector of our health. The purpose of this graduate thesis is to question what are the hygiene habits of disciples of younger school-age whose emphasis is on the maintenance of oral hygiene, whether disciples maintain personal body hygiene on their own or with the help of parents, whether their class is attended by disciples who don't have orderly developed hygiene habits and also questioning the level of awareness of disciples about significance of the body and oral hygiene. As well, the purpose of this thesis is to study fully literature which refers to body hygiene, which includes oral hygiene. I conducted the research in the form of surveys at the Elementary School „Antun Gustav Matoš" Vinkovci in 3rd and 4th grade. In research have participated a total of 115 disciples, of which 50 were female disciples and 65 were male disciples. The surveys were conducted in written form and are completely anonymous. The first survey refers to personal body hygiene and contains ten questions, while the other survey refers to the oral hygiene of disciples and contains nine questions. The theoretical part of this thesis includes topics: personal hygiene, hygiene habits, oral hygiene, structure, development and dental illnesses, illnesses in young school children, means of oral hygiene, brushing teeth, tooth extraction, ozonation of teeth, dental examination, health education in the classroom teaching and the representation of hygiene in the textbooks of Nature and Society, and the empirical part of the thesis refers to results of surveys conducted at the Elementary School „Antun Gustav Matoš" Vinkovci on a sample of 115 disciples.

Survey has shown how most of the disciples have orderly developed hygiene habits and are aware of the significance of maintaining health.

A key role in the implementation of hygiene in children is played by parents, whose task is to ensure the implementation of proper body hygiene, as well as oral hygiene. Expect for the parents, teachers also have an important role. Through educational institutions, such as schools, children can be informed and encouraged to take care of their own health by the teachers.

key words: junior school children, hygiene, hygiene habits, oral hygiene, health, parents, teachers

1. UVOD

„Čistoća je pola zdravlja!“ – rečenica koju smo često čuli, najprije od svojih roditelja, a onda barem još jednom na satu Prirode i društva u 1. razredu osnovne škole kada su se obrađivale nastavne teme Osobna čistoća i Zdravlje. Upravo zato je važno redovito održavati osobnu higijenu tijela. Jedno od temeljnih ljudskih prava je pravo na zdravlje. Zdravlje je najveće čovjekovo bogatstvo. Čovjek nije ni svjestan koliko je sretan kada je zdrav. Zdravlje je općenito široki pojam, teško se definira i može se tumačiti na mnogo načina. Zdravlje nije samo odsutnost bolesti ili ozljede, ono je mnogo više od toga. Najtočnija definicija vezana za zdravlje je ona izdana od strane Svjetske zdravstvene organizacije, a glasi: „Zdravlje je stanje potpunog fizičkog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti.“ Svaki pojedinac zdravlje može očuvati cjelovitom brigom koja se odnosi na pravilne, redovite i temeljne postupke održavanja osobne higijene tijela i usne šupljine. Zdrave, pravilne i redovite navike koje steknemo od najranije dobi, primjenjivat ćemo tijekom cijeloga života, jer navika s vremenom postaje potreba. Tema ovog diplomskog rada su higijenske navike učenika razredne nastave, čiji je naglasak na oralnoj higijeni. Pravilno i redovito provođenje osobne higijene dio je bontona, ali ujedno i pristojnog ponašanja.

Osobna higijena podrazumijeva postupke pranja lica, ruku, zuba, kose, tijela, čišćenja ušiju, podrezivanja noktiju i redovitog mijenjanja odjeće i obuće. Brigom o osobnoj higijeni nastoji se spriječiti širenje bakterija koje su uzročnici različitih bolesti te će se dijete osjećati sretnije, ugodnije, zadovoljnije i prihvaćenije. Pažnja je usmjerena i na oralnoj higijeni. Oralno zdravlje je samo jedna od grana općeg zdravlja. Oralno zdravlje podrazumijeva zdravlje cijele usne šupljine i njezinih organa, a ne samo zuba. Svjetska zdravstvena organizacija definira oralno zdravlje kao stanje bez kronične oralne i facijalne boli, raka grla i usta, kao i odsustvo urođenih oralnih mana, parodontalnih bolesti, karijesa te gubitka zuba. Zdravi, tj. njegovani zubi uvelike utječu na kvalitetu našeg života. Loša oralna higijena narušava kvalitetu života svakog pojedinca. Čini ih nesretnima, manje vrijednima, nesigurnima, nisu društveno prihvaćeni i povučeni su u sebe. Bolesti usne šupljine pojavljuju se zbog provođenja loše oralne higijene ili uopće zbog neprovođenja. Obiteljski dom je mjesto iz kojega proizlazi sva briga o osobnoj higijeni, kao i o oralnom zdravlju. Roditelji vlastitim primjerom trebaju biti uzor svojoj djeci u provođenju osobne higijene tijela, a od iznimne važnosti je i provođenje oralne higijene. O roditeljskoj brizi za oralno zdravlje svoje djece ovisi hoće li dijete u kasnijoj dobi imati zdrave zube ili će mu oni biti izvor boli i

problema. Usađene higijenske navike od najranije dobi su osnova za zdravlje i prevenciju bolesti.

U radu su prikazani rezultati istraživanja čiji je cilj bio utvrditi kakve su higijenske navike učenika mlađe školske dobi s naglaskom na redovito provođenje oralne higijene. Istraživanje je provedeno u Osnovnoj školi „Antun Gustav Matoš“ Vinkovci na uzorku od 115 učenika. Rad ima nekoliko cjelina koje će detaljno biti opisane u nastavku rada.

2. HIGIJENA

Poznata je činjenica kako se higijena tijela provodi još od prapovijesnog doba jer su naši preci koristili vodu u provođenju higijene tijela. Higijena ima vrlo važnu ulogu u očuvanju zdravlja pojedinca. Riječ „higijena“ nastala je prema imenu „Higijeje“, grčke božice zdravlja, čistoće i sanitacije. Ako redovito brinemo o higijeni tijela, tijelo možemo zaštititi od različitih bolesti. Prema Prebeg (1978) higijenske navike treba razvijati od najranijeg djetinjstva, da se dijete, iako nesvjesno i bez poznavanja njihova cilja, navikava na ono što će mu kasnije koristiti. Kod male djece briga o higijeni je povjerena roditeljima. Svaki pojedinac je dužan brinuti o vlastitom, ali i o tuđem zdravlju. To se postiže pravilnim, redovitim i temeljitim provođenjem higijene tijela. Neodržavanje higijene pogoduje pojavi različitih bolesti koje se među ljudima brzo i lako prenose. Higijena predstavlja posebnu znanstvenu granu koja se bavi problemima očuvanja i unaprjeđenja zdravlja, sprječavanja i suzbijanja bolesti. Higijena se kao znanstvena grana dijeli na osobnu, kolektivnu, generativnu, školsku, mentalnu, higijenu dojenčadi, higijenu okoliša i dr. Osobnu higijenu tijela provodimo pomoću određenih sredstava u koja ubrajamo: sapun, pastu i četkicu za zube, štapiće za uši, šampon za tijelo i kosu, toaletni papir, ubrus, ručnike, spužve i češalj.

3. OSOBNA HIGIJENA

Osobna higijena podrazumijeva brigu o vlastitom tijelu od glave do pete. Prema Kostović-Vranješ, Ruščić (2009) zadatak osobne higijene je pronalaženje načina te provođenje djelatnosti u svrhu očuvanja i unaprjeđenja zdravlja pojedinca.

Osobna higijena podrazumijeva: pranje ruku i lica, pranje kose i tijela, higijenu ušiju, higijenu usne šupljine i zuba i higijenu odjeće i obuće. Usvajanje higijenskih navika kod

djeteta od iznimne je važnosti za njegov pravilan rast i razvoj. Higijenske navike su svugdje u svijetu različite, a to znači kako ono što je prihvatljivo u jednoj kulturi, ne mora značiti kako će biti prihvatljivo i u drugoj kulturi. Osobna higijena predstavlja najvažniji način sprječavanja bolesti, a predškolsko i školsko doba je najpogodnije za usvajanje higijenskih navika. Ukoliko dijete usvoji navike u najranijoj dobi, vrlo je vjerojatno kako će te navike primjenjivati i tijekom života svakodnevno, pa čak i nekoliko puta na dan. Dok je dijete malo, sve poslove vezane uz osobnu higijenu dijete obavlja uz pomoć odrasle osobe, tj. najčešće roditelja, a daljnjim odrastanjem samostalno.

Održavanje osobne higijene je osnova zdravstvene zaštite i smatra se dijelom kulture svakog čovjeka. Neredovita ili loša osobna higijena mogu uzrokovati različite zarazne bolesti čiji se uzročnici najčešće prenose rukama, a u ljudski organizam se unose kapljičnim putem, najčešće kroz nos, usta ili sluznicu oka.

Osobnu higijenu tijela trebamo održavati iz više razloga:

- kako bismo održali normalnu funkciju kože
- kako bismo bili prihvaćeni od strane okoline u kojoj boravimo
- kako bismo spriječili pojavu i razvoj različitih bolesti

3.1. Koža

Naše tijelo je prekriveno kožom. U knjizi Faktopedija koža je definirana kao najveći tjelesni organ, a otporna je na vodu i bakterije te se može samoobnavljati. Najvažnija zadaća kože je zaštititi tijelo od mnogobrojnih bakterija. Springer (2009) navodi kako u koži čovjeka ima oko 2 do 3 milijuna žlijezda znojnice, a najviše ih je u području čela, nosa, pod pazuhom, na dlanovima i tabanima. Žlijezde lojnice i znojnice na površinu kože izbacuju masnoću i znoj. Znojenje je normalan proces jer štiti organizam od pregrijavanja i regulira našu tjelesnu temperaturu. Ako koža nije čista, navedene funkcije kože su otežane, pore na koži se zatvaraju i znojenje je pojačano. Kako bi se koža održala čistom, važno je tijelo redovito prati toplom vodom i blagim sapunom. Springer (2009) ističe kako je najbolji način pranja tijela tuširanje mlakom vodom uz uporabu blagog sapuna. Temperatura vode treba biti od 25°C do 28°C.



Slika 1. Koža – najveći tjelesni organ

(<https://hr.wikipedia.org/wiki/Ko%C5%BEa>, 26.5.2020.)

3.2. Voda i sapun

U redovitom održavanju osobne higijene najvažniju ulogu imaju voda i sapun. Tijelo je prekriveno kožom, a koža se ne može temeljito oprati bez sapuna. Čistoću tijela može održavati svatko jer nisu potrebna nikakva skupa sredstva, a voda i sapun su ono osnovno što si svaki čovjek može i treba priuštiti. Treba izbjegavati spužvu pri kupanju ili tuširanju jer predstavlja veliki rasadnik bakterija.



Slika 2. Voda i sapun

(<https://www.index.hr/tag/1054606/sapun-i-voda.aspx>, 25.5.2020.)

4. HIGIJENSKE NAVIKE

Prebeg (1985) opisuje higijenske navike kao posljedica više puta ponovljene radnje koja u početku zahtijeva izvjestan napor. Učestalim ponavljanjem radnja se sve više automatizira, a kasnije je dijete obavlja bez aktivnog sudjelovanja svijesti. Učestala navika kasnije postaje potreba. On ističe kako higijenske navike treba razvijati od najranijeg djetinjstva, da se dijete, iako nesvjesno i bez poznavanja njihova cilja, navikava na ono što će mu kasnije koristiti. Kako bi dijete steklo određenu higijensku naviku, mora na nju biti potaknuto. Neodržavanje higijene pogoduje pojavi različitih bolesti koje se među ljudima vrlo brzo i lako prenose. Roditelji djeci u najranijoj dobi trebaju biti primjer u stjecanju higijenskih navika jer oni s djecom provode najviše vremena.

Osobna higijena podrazumijeva: pranje ruku i lica, pranje kose i tijela, higijenu usne šupljine i zuba, higijenu ušiju i higijenu odjeće i obuće.

Higijenske navike provodimo pomoću određenih sredstava u koja ubrajamo: sapun, pastu i četkicu za zube, zubni konac, vodica za usta, štapići za uši, šampon za tijelo i kosu, toaletni papir, papirnati ubrus, ručnike, grickalica za nokte, spužve i češalj.

4.1. Osnovne higijenske navike

Higijena i njega tijela su od iznimne važnosti tijekom cijeloga života. Oni su prvi pokazatelj kakva smo zapravo osoba i koliko držimo do sebe. Osnova za zdravlje i prevenciju bolesti su osnovne higijenske navike koje se stječu u najranijoj dobi. U današnje vrijeme njega tijela svakog pojedinca podrazumijeva: umivanje, kupanje, tuširanje, pranje zuba, održavanje urednih noktiju, ušiju, kose te oblačenje čiste odjeće i obuće.

U osnovne higijenske navike ubrajamo:

- higijenu lica
- higijenu ruku
- higijenu tijela
- higijenu kose
- higijenu ušiju
- higijena odjeće i obuće
- higijenu usne šupljine i usta

4.1.1. Higijena lica

Osobna higijena započinje najprije jutarnjim umivanjem. Postupak umivanja podrazumijeva temeljito pranje lica vodom. Važno je umiti se najmanje dva puta dnevno, ujutro kada se ustanemo kako bismo uklonili krmelje i osvježili lice te navečer prije spavanja kako bismo uklonili sve nečistoće s lica koje su se nakupile taj dan, a po potrebi i više puta dnevno. Umiti se treba mlakom vodom, a nakon umivanja lice je potrebno obrisati čistim ručnikom.



Slika 3. Umivanje

(<https://www.muskimagazin.rs/Lifestyle/Saveti/umivanje-hladnom-ili-toplom-vodom>,
25.5.2020.)

4.1.2. Higijena ruku

Ruke su kao i zubi ogledalo naše osobne higijene. Ruke učestalo koristimo, a upravo zbog toga su najviše izložene različitim bakterijama i štetnim utjecajima. Kako bismo spriječili različite bolesti, od iznimne je važnosti redovita higijena ruku. Prljave ruke su najveći izvor zaraznih bolesti. Prljavim rukama prenosimo parazite, gljivice, bakterije i viruse. Naviku učestalog pranja ruku treba razviti od najranije dobi i nastaviti primjenjivati kroz cijeli život. Uzalud je govoriti djetetu da pere ruke prije jela, ako ono ne vidi da to i roditelj čini. Ruke se najčešće peru kad su vidno prljave. Osim toga, ruke je potrebno oprati prije jela, dodirivanja usta, nosa ili očiju, pripremanja hrane, a nakon igre, uporabe toaleta, kašljanja, kihanja,

kontakta s bolesnom osobom ili životinjom, bacanja smeća, listanja novina te naročito kad je vidljivo da su ruke prljave. Ukoliko nam voda i sapun nisu dostupni u određenim situacijama, ruke možemo oprati i sredstvima koja u sebi sadrže dezinficijense. Rane koje postoje na rukama poput ogrebotina ili posjekotina poželjno je zaštititi zavojima ili flasterima jer je oštećena koža podložena mnogobrojnim infekcijama. Nokte treba redovito podrezivati, svakih 8-10 dana, jer se pod nepodrezanim noktima skupljaju nečistoće i različiti mikroorganizmi. 15. listopada obilježava se Svjetski dan pranja ruku. Samo se redovitim i pravilnim pranjem ruku broj organizama može smanjiti od 100 do 1000 puta. Najčešća bolest koju djeca prenose prljavim rukama je bolest probavnog sustava koja je poznata pod nazivom crijevne (dječje) gliste. Djecu je od najranije dobi potrebno podučiti ispravnom načinu pranja ruku. Pranje ruku je jednostavan postupak koji ne zahtijeva nikakvu obuku niti posebnu opremu. Potrebni su voda i sapun.

Postupak pravilnog pranja ruku podrazumijeva:

- namočiti ruke vodom
- nasapunati dlan, nadlanice, područje između prstiju i ispod noktiju
- trljati najmanje 20 sekundi
- ruke isprati pod mlazom vode
- ruke obrisati čistim i suhim ručnikom ili papirnatim ubrusom
- izbjegavati doticaj opranih ruku sa slavinom na način da slavinu zatvorimo papirnatim ubrusom
- uporabljeni papirnati ubrus baciti u smeće

PRAVILNO PRANJE RUKU

 <p>1 Namočite ruke pod tekućom vodom.</p>	 <p>2 Nanesite tekući sapun za pranje ruku.</p>	 <p>3 Trljajte dlan o dlan obje ruke.</p>
 <p>4 Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.</p>	 <p>5 Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.</p>	 <p>6 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.</p>
 <p>7 Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.</p>	 <p>8 Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.</p>	 <p>9 Isperite ruke tekućom vodom.</p>
 <p>10 Osušite obje ruke papirnatim ručnikom.</p>	 <p>11 Upotrebivši papirnatim ručnikom zatvorite slavinu za vodu.</p>	<p>TRAJANJE POSTUPKA 30 sekundi</p>

© HCK, 2017.

 HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Slika 4. Pravilno pranje ruku

(<https://www.hzjz.hr/sluzba-zdravstvena-ekologija/pravilno-pranje-ruku/>, 25.5.2020.)



Slika 5. Čisto naspram prljavo

(<https://sigurnosthrane.blogspot.com/2018/06/cisto-naspran-prljavo.html>, 26.5.2020.)

4.1.3. Higijena tijela

Koža je najveći organ kojim je prekriveno ljudsko tijelo. Žlijezde lojnice i znojnice na površinu kože izbacuju masnoću i znoj. Ako koža nije čista, znojenje je pojačano. Znojenjem se stvaraju neugodni mirisi. Nečistoće na tijelu i neugodni mirisi koji proizlaze iz tijela mogu se spriječiti redovitim pranjem tijela.

Pranje tijela podrazumijeva postupak kupanja ili tuširanja mlakom vodom uz uporabu blagog sapuna, bez korištenja spužve, jer je ona najveći rasadnik bakterija. Preporuča se tuširanje umjesto kupanja jer se tuširanjem troši manje vode. Tuširanje ili kupanje tijela preporuča se svaki dan, najbolje navečer, prije odlaska na spavanje. Ljeti se tuširanje može obavljati češće zbog izrazito visokih temperatura, s namjerom sprječavanja neugodnih mirisa, jer je ljeti pojačana tjelesna aktivnost.

Nakon tuširanja i kupanja tijelo je potrebno obrisati ručnikom te obući čisto gornje i donje rublje i čarape.



Slika 6. Pranje tijela

(<https://ljekarne-prima-farmacia.hr/savjeti/zasto-suha-koza-treba-posebnu-njegu-185/>,
25.5.2020.)

4.1.4. Higijena kose

Glavna uloga kose je zaštititi glavu od hladnoće, vrućine i nečistoća. Znoj koji se nakuplja na kosi čini je masnom, neurednom i ima neugodan miris. Kosu je potrebno prati redovito jer se samo redovitim pranjem mogu ukloniti masnoće, talozi i odumrle stanice. Neredovitim pranjem kose stvara se podloga za razvoj kožnih bolesti na glavi. Čestim pranjem kosu isušujemo, a učestalo pranje može dovesti do pojave peruti u kosi. Kosu je potrebno oprati 2-3 puta tjedno koristeći šampone sa nižom pH vrijednosti. Nakon šamponiranja, kosu je potrebno isprati čistom vodom, zamotati u ručnik i osušiti je pomoću sušila za kosu ili na zraku. Kosu je potrebno počesljati ujutro nakon umivanja.



Slika 7. Pranje kose

(<http://ordinacija.vecernji.hr/budi-lijepa/beauty-tips/perete-li-kosu-na-ispravan-nacin/>,
25.5.2020.)

4.1.5. Higijena ušiju

Uši je potrebno svakodnevno oprati vodom tijekom umivanja. Štapićima za uši čistimo nakupine loja koje su se stvorile u ušima. Guranjem štapića u dubinu uha možemo oštetiti bubnjić. Uši je potrebno redovito prati i čistiti kako bi se spriječile različite upale i začepljenja.



Slika 8. Čišćenje ušiju

(<https://rukalob.ru/vopros-otvet/probka-v-uhe-u-rebenka-cto-delat.html>, 25.5.2020..)

4.1.6. Higijena odjeće i obuće

Mijenjanje odjeće spada pod osnovne i redovite higijenske navike. Čovjek je isprva počeo nositi odjeću i obuću kako bi se zaštitio od nepovoljnih klimatskih uvjeta. Glavna uloga odjeće je zaštititi tijelo od vanjskih utjecaja kao što su vrućina, štetne sunčeve zrake, kiša, vjetar i sl. Odjeća koju nosimo treba biti ugodna, jednostavna za oblačenje i mora nam omogućiti nesputano kretanje. Nošenjem odjeće na rublju se nakupljaju nečistoće iz okoliša, a to sve pogoduje stvaranju mikroorganizama. Stoga, iznimno je važno redovito mijenjati odjeću i rublje. Odjeću treba mijenjati, tj. presvlačiti naročito kad se zaprlja tijekom igre, nakon sportskih aktivnosti, nakon boravka u prašini, pijesku, blatu i sl. Boja odjeće koju nosimo također ima bitnu ulogu. Ljeti se treba nositi svjetlija odjeća jer upija manje toplinskih

zraka, a zimi tamnija odjeća jer upija više toplinskih zraka. Vrlo je važno prati rublje na visokoj temperaturi uz korištenje deterdženta jer visoka temperatura uništava mikroorganizme. Ako rublje i odjeća nisu čisti, uzalud je što nam je tijelo čisto, jer na čisto tijelo ide i čista odjeća, kao i čisto rublje. Obuća koju nosimo treba biti udobna, lagana, prozirna i čvrsto pripijena uz nogu. Obuću također treba održavati urednom i čistom na način da ju redovito prozračujemo, peremo u perilici rublja i sušimo na vanjskom zraku. Obuću ne smijemo dijeliti s drugima.

5. ORALNOM HIGIJENOM DO ZDRAVIH ZUBA

Općenito, prema Springer (2009) higijena je znanost o očuvanju i unapređenju zdravlja, odnosno o sprječavanju i suzbijanju bolesti. Svjetska zdravstvena organizacija definira oralno zdravlje kao stanje bez kronične oralne i facijalne boli, raka grla i usta kao i odsustvo urođenih oralnih mana, parodontalnih bolesti, karijesa, te gubitka zuba. Oralna higijena dio je osobne higijene i kao takva ne smije biti nikako zapostavljena. Perić (1998) navodi kako je oralno zdravlje nedvojbeno preduvjetom zdravlja cijelog organizma. Oralno zdravlje uvelike utječe na kvalitetu života svakog pojedinca. Oralna higijena ne podrazumijeva samo higijenu zuba, već uključuje higijenu usta i usne šupljine. Kako bismo imali lijepe i zdrave zube vrlo je važno redovito i pravilno provoditi oralnu higijenu od najranije dobi. Već tada, kada su djeca mala, za njihovo oralno zdravlje brinu roditelji. Roditelji trebaju biti najvažniji primjer djeci u oponašanju navika. Učestalim ponavljanjem navika od najranije dobi, navika postaje potreba, koju djeca nadalje u životu samostalno provode. Ukoliko redovito posjećujemo stomatologa, na taj način ne brinemo samo za oralno zdravlje, već za zdravlje cijelog organizma. Svake godine 12. rujna obilježava se Europski dan oralnog zdravlja na inicijativu Vijeća europskih doktora dentalne medicine. Taj dan treba svakom pojedincu biti podsjetnik o važnosti održavanja oralne higijene i prevencije bolesti usne šupljine.

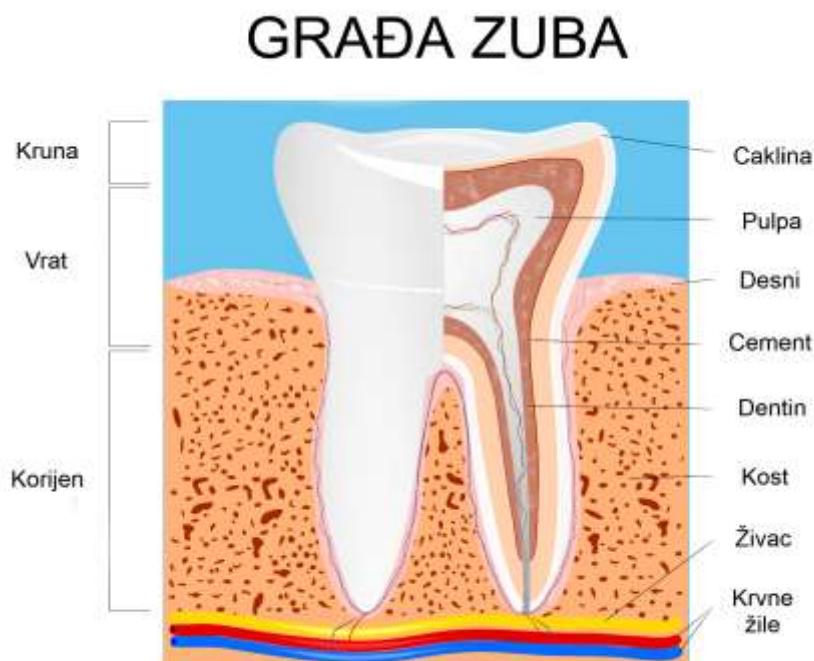
6. GRAĐA ZUBA

Radünz (2007) navodi kako iz zubnog mesa niču zubi. Zubi se nalaze u usnoj šupljini, tj. na početku probavnog sustava. Anatomiju zuba čine; kruna, vrat i korijen zuba.

Perić (1998) opisuje građu zuba tako što definira krunu kao vidljiv dio zuba. Kruna je pokrivena **caklinom**, najtvrdom tvari našeg organizma. Ispod krune se nalazi **dentin** koji je

izuzetno osjetljiv na podražaje. Žućkaste je boje. **Cement** pokriva dentin na korijenskom dijelu zuba. Povezuje zub i kost pomoću ligamenata, tj. čeljusti. Ispod dentina je zubna pulpa (srž zuba) u kojoj su krvne žile i živci. Pulpa je osjetljiva na vanjske podražaje. U laičkom žargonu pulpa se često naziva „živac“.

Caklina, dentin i cement spadaju u kategoriju tvrdih zubnih tkiva, dok je zubna pulpa meko zubno tkivo.



Slika 9. Građa zuba

(<https://smilestudio.hr/grad-a-zuba/>, 18.5.2020.)

Iz slike je vidljivo kako je zub zapravo složen organ.

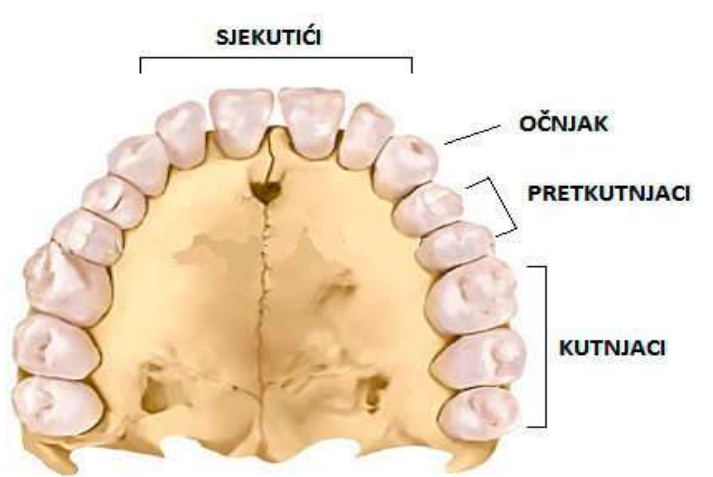
6.1. Funkcija zuba

Zubi formiraju zalogaj zajedno sa jezikom i obrazima. Zubima grizemo, mrvimo i meljemo hranu za dalju preradu u probavnom sustavu. Zubi imaju i estetsku ulogu jer uobličavaju donji dio lica, tj. o njima ovisi izgled i osmijeh pojedinca.

6.2. Vrste zuba

Čovjek ima četiri vrste zuba u usnoj šupljini. To su sjekutići, očnjaci, pretkutnjaci i kutnjaci.

- sjekutići – prednji zubi, oštri i tanki, po 4 u svakoj čeljusti, njima siječemo hranu
- očnjaci – zubi nakon sjekutića, po 2 u svakoj čeljusti, njima otkidamo hranu, najduži i najčvršći zubi
- pretkutnjaci – po 2 sa svake strane u svakoj čeljusti, njima meljemo hranu
- kutnjaci – po 3 sa svake strane u svakoj čeljusti, najbrojniji u ustima, njima meljemo i usitnjavamo zalogaje kako bi se hrana progutala



Slika 11. Vrste zuba

(<https://drmartinko.com/hr/tipovi-zuba-u-ustima/>, 18.5.2020.)

6.3. Zubni plak

Perić (1998) zubni plak definira kao slabije ili jače izražene zubne naslage na zubima koje zaostaju nakon hranjenja. Te naslage na zubima stvaraju osjećaj nečistoće u ustima. U zubnom plaku su prisutni različiti mikroorganizmi. Oni se u toploj i vlažnoj usnoj šupljini ubrzano razmnožavaju, a stvarajući kiselinu, oštećuju caklinu uvjetujući na njoj bijele mrlje. Ta pojava početak je zubnog kvara (karijesa), a ukoliko ga ne spriječimo, ubrzano se širi uništavajući strukturu zuba. Zubni plak je najveći neprijatelj našim zubima.



Slika. 10. Zubni plak

(<http://www.pitajtedoktora.com/stomatologija/zubni-plak/>, 18.5.2020.)

7. GRAĐA USNE ŠUPLJINE

Usna šupljina je najveći pokazatelj zdravlja. Prostire se od usana do ždrijela. Čini dio probavnog sustava sa svrhom žvakanja, pripremanja hrane i gutanja.

Usna šupljina sastoji se od dva dijela:

- predvorje usne šupljine (usne, obrazi, zubni lukovi, tj. čeljusti i desni)
- prava usa šupljina (nepce, jezik, podjezični dio, žlijezde slinovnice, zubi)

Perić (1998) opisuje građu usne šupljine. Navodi kako je zdrava usna šupljina prekrivena sluznicom, a na njezinu dnu leži jezik. U prostore gornje i donje čeljusti usađeni su zubi okruženi ružičastim zubnim mesom (gingivom). Usna šupljina je oblikom lica omeđena usnama i obrazima. Promjene u zdravstvenom stanju organizma pojedinca mogu se ponekad očitovati i na promjeni boje usana.

Zadaća sluznice je obraniti usnu šupljinu od štetnih utjecaja. U usnoj šupljini nalaze se i žlijezde slinovnice. Njihovim lučenjem sline, sluznica je osposobljena za žvakanje i govor. Djelovanjem sline u usnoj šupljini započinje probava.



Slika 12. Usna šupljina

(http://repozitorij.fsb.hr/9233/1/Zavr%C5%A1ni%20rad%20-%20Iskra%20Knapp_FSB.pdf,
18.5.2020.)

7.1. Funkcija usta i usne šupljine

Rajić (1995) navodi funkcije usta i usne šupljine:

- primaju i melju hranu te ju pripremaju dalje za probavljanje
- sudjeluju u oblikovanju glasova i riječi
- sudjeluju u disanju

Od iznimne je važnosti redovito provoditi oralnu higijenu kako bi se obavile sve navedene funkcije.

8. SLINA

U usnoj šupljini nalaze se žlijezde slinovnice čija je zadaća lučenje sline. Slina je biološka tekućina koja nastaje u žlijezdama slinovnicama. 98% sastava sline je voda, a ostalih 2% su enzimi i različite antibakterijske tvari. Naša usta dnevno proizvedu 1,5 litru sline. Slina se gubi i isušuje disanjem na usta. Slina je za usnu šupljinu prirodno dezinfekcijsko sredstvo, a njezin nedostatak u ustima stvara tlo pogodno za razvoj bakterija i karijesa, a popratni simptom je loš zadah. Najmanje sline se izlučuje tijekom noći i jutra, a najviše u popodnevnim satima. Slina ima izuzetno važnu ulogu u osjetu okusa. Slina se manje izlučuje

tijekom noći pa se samim time namnože mikroorganizmi u usnoj šupljini, što dovodi do neugodnog zadaha nakon buđenja. Kada je izlučivanje sline smanjeno, dolazi do kserostomije (suhoće usta) koja znatno otežava žvakanje, gutanje i govor. Ptijalizam je prekomjerno izlučivanje sline. Najčešće se pojavljuje pri nicanju zuba. Slina je od izuzetne važnosti ne samo za očuvanje oralnog zdravlja, već i za očuvanje cjelokupne kvalitete života.

8.1. Funkcija sline

Prema Perić (1998) zadaća sline je regulirati vodu u organizmu. Pri žedanju se luči manje sline, pa je i manja kiselost (pH) sline i obratno. Nedostatak ili manjak sline uzrokuje bolesna stanja na sluznici. Slina uništava bakterije i sprječava njihovo razmnožavanje, štiti sluznicu usne šupljine od ozljeda hranom te sprječava krvarenje i propadanje zuba.

9. RAZVOJ ZUBA

Prema Bival (2012) čovjek tijekom rasta i razvoja promijeni dvije garniture zuba. U najranijoj dobi izbiju prvo mliječni zubi, a kad oni ispadnu, na njihovo mjesto dolaze trajni zubi.

9.1. Mliječni zubi

Prema Radünz (2007) dijete svoj prvi zub dobije otprilike sa šest mjeseci. Najprije iz zubnog mesa izbiju donji prednji sjekutići, a zatim i ostali. Te prve zube zovemo mliječni zubi. Zovu se mliječni jer uglavnom u toj dobi djeca još uvijek piju mlijeko. Što je djetetu izniklo više zuba, dijete može bolje žvakati. Svako dijete nicanje zuba proživljava na svoj način. Topić (2001) za vrijeme izbijanja mliječnih zuba djecu opisuje kao pretjerano osjetljivu, plačljivu, odbijaju hranu, nemirnu, sisaju prste i druge predmete te trljaju desni i loše spavaju. Nicanje mliječnih zuba započinje između 6. i 8. mjeseca djetetova života, a završava s oko 30. mjeseci djetetova života. Nicanju mliječnih zuba prethodi pojačana slina u ustima kao i učestalo stavljanje prstiju u usta. Na mjestu na kojem niče zub zubno meso je crveno i otečeno. Čitavo razdoblje nicanja mliječnih zuba proteže se na oko 2 godine, a sam proces je dug i bolan. Ukupno ih ima 20, 10 u svakoj čeljusti. Mliječni zubi sastoje se od dva

para sjekutića (za zagriz i grizenje), jednog para očnjaka (za hvatanje i komadanje) i dva para kutnjaka (za žvakanje i mljevenje). Svi mliječni zubi moraju ispasti kako bi napravili mjesto svojim nasljednicima, trajnim zubima, a ispadaju na način da trajni zub pritišće mliječni, pri čemu on postaje klimav i ispada. Mliječni zubi ispadaju onim redom kako su i rasli. Bival (2012) navodi kako prerani gubitak mliječnih zuba koji se ne pregledavaju i ne liječe, može dovesti do nepravilnog nicanja trajnih zuba.



Slika 13. Mliječni zubi

(<https://www.slaj-anic.com/2019/04/09/nicanje-mljecnih-zubi/>, 18.5.2020.)

9.2. Zamjena zuba

Oko 6. godine djetetova života događa se zamjena zuba. Ta zamjena traje sve do 13. godine života. Mliječni zubi postaju klimavi i ispadaju, a na njihovo mjesto dolaze trajni zubi. Mliječni, klimavi zubi ispadaju sami bez ikakvog uzrokovanja njihova ispadanja. Takvo ispadanje je dio prirodnog tijeka djetetova života. Trajne zube možemo zadržati cijeli život samo ako ih pravilno negujemo.



Slika 14. Zamjena mliječnih zuba trajnim zubima

(<https://www.vecernji.hr/lifestyle/pohrana-maticnih-stanica-iz-mlijecnih-zubi-1225870>,
18.5.2020.)

9.3. Trajni zubi

„Zub mi se klima!“ rečenica je koju izgovori gotovo svaki šestogodišnjak, a predstavlja novu fazu u rastu i razvoju djetetova života. Predstavlja fazu izlaženja trajnih zuba. U 6. godini djetetova života, pred polazak u školu, na površinu čeljusti izlaze trajni zubi koje također treba nastaviti redovito njegovati. Trajnih zuba je ukupno 32, 16 u svakoj čeljusti. Čine ih dva para sjekutića, jedan par očnjaka, dva para pretkutnjaka i tri para kutnjaka. Najvažnije je nicanje prvih trajnih kutnjaka i njihovo održavanje higijene jer oni trpe najjače opterećenje kod žvakanja. Samo redovitom, pravilnom i temeljitom oralnom higijenom i redovitim odlascima stomatologu trajni zubi, kao što im naziv kaže, mogu trajati cijeli život.



Slika 15. Trajni zubi

(<https://www.ordinacija-mimica.hr/djecja-stomatologija.html>, 16.5.2020.)

10. BOLESTI U DJECE MLAĐE ŠKOLSKE DOBI

Početak nove školske godine dolazi i jesen, ali i hladnije vrijeme. Upravo je to doba godine najpogodnije doba za „zaraditi“ neku bolest ili prehladu. Škola je ustanova u kojoj se okuplja veliki broj djece i u kojoj je najlakše prehladiti se ili „pokupiti“ nekakvu bolest jer se u školskom okruženju bolesti šire vrlo brzo među djecom. U školi su stolovi i stolci uz toalet,

školski pribor, dječje ruke i sl. mjesta koja kriju najviše klica i bakterija. Prosječni školarac godišnje oboli od 3 do 8 prehlada te od 2 do 3 crijevne viroze.

Bolesti od kojih najčešće obolijevaju djeca mlađe školske dobi možemo svrstati u tri skupine:

- bakterijske bolesti: šarlah, hripavac
- virusne bolesti: vodene kozice, ospice, zaušnjaci, obična prehlada, gripa
- parazitarne bolesti: crijevne (dječje) gliste, svrab, ušljivost glave

10.1. Šarlah

Šarlah je bakterijska bolest koju karakterizira svjetlocrveni osip. Ovu bolest uzrokuje bakterija beta-hemolitički streptokok skupine A, a navedena bakterija je inače uzročnik angine. Vrlo je zarazna bolest koja se prenosi kapljičnim putem. Zahvaća vrat, trup i ekstremitete. Šarlah se može preboljeti više puta tijekom života. Bolest se liječi antibioticima. Za ovu bolest ne postoji cjepivo.



Slika 16. Šarlah

(<https://ljekarnaonline.hr/savjeti/sarlah-20/>, 15.5.2020.)

10.2. Hripavac

Hripavac je bakterijska zarazna bolest dišnog sustava, a popraćena je napadajima isprekidanog kašlja. Uzročnik je bakterija *Bordetella pertussis*. Bolest se prenosi kapljičnim

putem, a javlja se u proljetnim i ljetnim mjesecima. Preporuča se piti puno tekućine kako bi se spriječila dehidracija. Bolest se liječi antibioticima. Za ovu bolest postoji cjepivo.

10.3. Vodene kozice

Vodene kozice su osipna bolest koju karakterizira velika zaraznost. Jedna je od češćih dječjih bolesti, a prenosi se kapljičnim putem, zrakom ili ako smo u kontaktu s kožom bolesnika. Uzročnik je virus *varicella – zoster* te je bolest najčešće prisutna u mlađih, rjeđe u odraslih. Prvi simptomi bolesti su povišena tjelesna temperatura, malaksalost i osip. Osip se pojavljuje kao crvena točkica koja se ispuni tekućinom stvarajući mjehuriće. Mjehurići pucaju i dolazi do pojave svjetlosmeđih krastica. Krastice potamne i na kraju same otpadnu. Bolest se liječi kupkama s dodatkom kalijeva permanganata ili losiona koji sadrže kamfor, mentol ili fenol. Za ovu bolest postoji cjepivo.



Slika 17. Vodene kozice

(<https://www.krenizdravo.rtl.hr/mame-i-bebe/zdravlje-djece/vodene-kozice-simptomi-i-lijecenje>, 13.5.2020.)

10.4. Ospice

Ospice su nezaobilazna bolest djetinjstva. Glavni simptomi ove virusne bolesti su povišena tjelesna temperatura i osip koji se širi po cijelom tijelu. Osip se pojavljuje tek četvrti ili peti dan bolesti. Bolest je popraćena kašljem. Bolest se prenosi kapljičnim putem, a zdrava osoba ospice inhalira u dišni sustav. Protiv ove bolesti ne postoji adekvatan lijek.



Slika 18. Ospice

(<https://objektivno.hr/hzjz-upozorava-ospice-ili-morbili-stigle-u-zagreb-prevenција-i-sto-kada-se-zarazite-37853>, 10.5.2020.)

10.5. Zaušnjaci

Zaušnjaci su infektivna bolest popraćena simptomima kao što su povišena tjelesna temperatura, bol u mišićima i zglobovima, glavobolja te crvenilo krajnika i žlijezda. Bolest karakterizira bol u području iza uha te poteškoće u gutanju hrane. Bolest se prenosi kapljичnim putem, ali i preko pribora za jelo, a učestala je u zimskim mjesecima.



Slika 19. Zaušnjaci

(<https://hr.medicineh.com/98-what-are-the-mumps-15447>, 12.5.2020.)

10.6. Obična prehlada

Obična prehlada je virusna bolest kojoj je inkubacija vrlo kratka, a traje od jednog do tri dana. Praćena je simptomima kao što su hunjavica, kihanje, osjećaj začepljenosti nosa te blaža grlobolja. Za ovu bolest karakterističan je i sluzavi iscjedak iz nosa. Bolest najčešće nije popraćena povišenom tjelesnom temperaturom i samoizlječiva je. Za ovakve prehlade je potrebno uzimati veću količinu tekućine, a ne je liječiti antibioticima, jer se antibiotici koriste samo za liječenje bakterijskih bolesti. Iznimno je važno redovito prati ruke jer se na taj način nastoji smanjiti mogućnost prijenosa prehlade.

10.7. Gripa

Gripa je infektivna bolest koju uzrokuju virusi influence. Simptomi ove bolesti su visoka temperatura, bol u mišićima i kostima te suhi kašalj. Ovu bolest karakterizira osjećaj nemoći, klonulosti i malaksalosti. Također dolazi i do povraćanja. Bolest se najčešće javlja u zimskim mjesecima, a prenosi se kapljičnim putem ili indirektnim kontaktom. Preporuča se piti puno tekućine koja sadrži vitamin C i jesti hranu koja je lako probavljiva. Za ovu bolest postoji cjepivo.

10.8. Crijevne (dječje) gliste

Dječja glista je najčešći parazit među djecom koja borave u skupini. Bolest karakterizira jak svrbež oko analnog područja, jer se gutanjem zrelih jajašaca gliste nastanjuju u tankom ili debelom crijevu. Gliste se mogu vidjeti golim okom, a izgledaju kao bijela vlas koja se miče. Bolest se liječi lijekom poput mebendazola. Održavanje higijene je od iznimne važnosti kako bi se spriječio ponovni kontakt s glistom.



Slika 20. Crijevna (dječja) glista

(<https://www.krenizdravo.rtl.hr/mame-i-bebe/zdravlje-djece/gliste-kod-djece-uzroci-simptomi-i-lijecenje>, 25.5.2020.)

10.9. Svrab

Svrab ili šuga je kožna parazitarna bolest koju uzrokuje grinja *Sarcoptes scabiei* var. *hominis*. Naziv bolesti potječe od latinske riječi „scabere“ koja u prijevodu znači svrbjeti. Simptomi su jak svrbež i crvene kožne promjene. Svrbež je najizraženiji noću. Bolest se prenosi direktnim kontaktom kože zdrave osobe s kožom oboljelog. Bolest se liječi tekućinama ili gelovima koji se na kožu nanese nakon kupanja, a dostupni su u ljekarnama.



Slika 21. Svrab

(<http://www.zzzosijek.hr/index.php?mact=News,cntnt01,detail,0&cntnt01articleid=81&cntnt01returnid=57>, 25.5.2020.)

10.10. Ušljivost glave

Ušljivost je parazitarna bolest djece popraćena jakim svrbežom vlasišta. Prenosi se izravnim ili neizravnim putem (kape, šeširi i četke). Vlasište je ispunjeno malim, sivkastim jajašcima koja su čvrsto pripijena uz vlasi. Nakon određenog vremena jajašca se pretvaraju u uši. Jajašca i uši s vlasišta se uklanjaju korištenjem šampona koji su dostupni u ljekarnama.



Slika 22. Uši u kosi

(<https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/usi-u-kosi-pedikuloza-kako-ih-prepoznati-i-kako-ih-se-rijesiti>, 25.5.2020.)

11. BOL I ZUBOBOLJA

U narodu kažu kako je zubobolja, uz glavobolju, najgora bol koju čovjek može osjetiti. Bol se teško definira. Bol nam ukazuje na moguće ili nastalo oštećenje tkiva. Svaki pojedinac bol doživljava i osjeti drugačije. Kako uopće definirati bol? Topić (2001) navodi kako je bol nešto više od običnog osjećaja. Bol je, prema definiciji Svjetskog udruženja za bol (IASP), neugodan emocionalni i osjetni doživljaj povezan sa stvarnim ili potencijalnim oštećenjem tkiva. Pojava zubobolje izaziva neugodnu bol. Zubobolja je jedan od glavnih razloga posjete stomatologu. Nastaje zbog upale zubne pulpe, tj. unutarnjeg dijela zuba, koji je opskrbljen živcima. Upala nastaje kao posljedica karijesa ili loma zuba kod većine djece i odraslih. Bol koja karakterizira zubobolju je u početku kratka i oštra kao odgovor na hladno ili slatko, a onda postaje tupa i dugotrajnija. Zubobolju mogu uzrokovati: bolest zubnog mesa, rast umnjaka, struganje zubima, osjetljivost na hladno i toplo i dr.

Simptomi zubobolje su:

- oštra bol kad se dodirne pogođeni zub
- bol tijekom gutanja, zijevanja ili žvakanja
- otečeno zubno meso oko bolesnog zuba
- gnoj ili iscjedak koji izlazi iz bolesnog zuba

Zubobolja se može spriječiti redovitim pranjem zuba pomoću paste za zube, čišćenjem zuba zubnim koncem i redovitim pregledima kod stomatologa. Zubobolju kod djece možemo ublažiti koristeći hladne obloge na bolnom području ili pripremajući otopinu od nekoliko žlica mlake vode i žličice soli. Stomatolog je osoba koja u pravilu liječi zubobolju. Lijekovi za liječenje boli zovu se analgetici, a biraju se ovisno o vrsti i jačini boli. Takvi analgetici poznati su pod nazivom paracetamol, kafetin, ibuprofen, ketonal i sl.

12. ORALNE BOLESTI

Rajić i suradnici (1985) smatraju kako je zube potrebno očistiti iza svakog obroka, uz kontrolu s pomoću pješčanog sata, sa svrhom smanjenja pojave oralnih bolesti. Istraživanja su pokazala kako je šećer glavni uzrok nastanka oralnih bolesti. Smatram kako je bolest zuba jedna od najučestalijih i najraširenijih bolesti na svijetu. U našim ustima nalazi se slina. Predstavlja mješavinu sekreta velikih i malih žlijezda slinovnica. Može imati pozitivan i negativan učinak na oralno zdravlje zuba. Ako sline ima malo u ustima, tada je njezino djelovanje negativno, jer ne može ukloniti ostatke hrane na zubima, a ako je ima dovoljno, tada je njezino djelovanje pozitivno, jer može ukloniti ostatke hrane na zubima.

U oralne bolesti ubrajamo: karijes, upalu zubne pulpe (pulpitis), gingivitis, granulom, paradontitis. Navedene bolesti najčešće nastaju zbog neprovođenja oralne higijene ili loše i nepravilne oralne higijene.

Roditelj se s djetetom najčešće uputi stomatologu onda kada dijete osjeti bol u zubu, što nije pohvalno, a takva navika bi se trebala mijenjati. U djece zbog loše održavane oralne higijene najčešća bolest zuba je karijes. Navedene bolesti ću opisati dalje u radu.

12.1. Karijes

Bival (2012) navodi kako je karijes bolest tvrdih struktura zuba. Karijes zahvaća sve uzraste i prisutan je kako u razvijenim, tako i u nerazvijenim zemljama. Pogađa čak 90% čovječanstva. Karijes najčešće zahvaća dječje zube. Prebegovi (1985) kažu kako je karijes vrlo raširena pojava među učenicima u hrvatskim školama. On predstavlja važan medicinski problem. Karijes napreduje progresivno i dovodi do razaranja zuba. Definira se kao crna mrlja na vanjskoj površini zuba.

Prema Bival (2012) postoje dvije vrste karijesa:

- primarni karijes – napada zub po prvi puta
- sekundarni karijes – javlja se ispod starog ispuna

Pojavi karijesa na zubu pogoduju četiri čimbenika:

- stanje zuba (kvaliteta cakline i cementa)
- prisutnost mikroorganizama u zubnom plaku (uzročnik *Streptococcus mutans*)
- snižena pH vrijednost sline (niža od 5,5) uslijed hranjenja
- proteklo vrijeme



Slika 23. Karijes

(<https://www.zdrav-osmijeh.com/karijes-hr/>, 25.5.2020.)

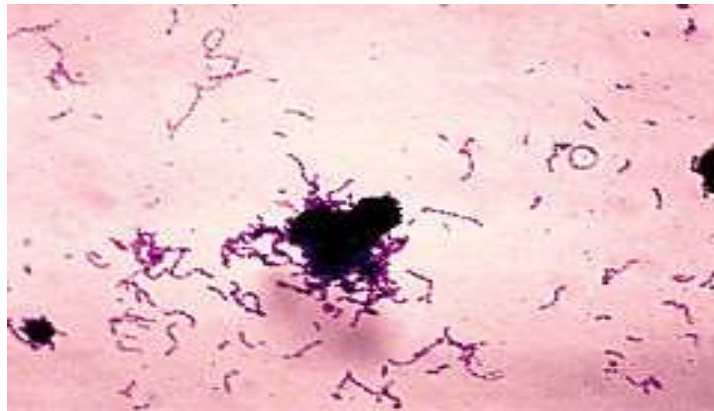
12.1.1. Kako nastaje karijes?

Bakterije koje se nakupljaju na caklinskoj površini zuba formiraju bakterijski sloj koji se zove plak. Raić i suradnici (1985) navode kako je plak nemineralizirana, organizirana nakupina mikroorganizama te predstavlja glavni čimbenik nastanka karijesa. Bakterije u zubnom plaku različite su debljine i starosti, a hrane se šećerima koji se unose svakodnevno hranom u organizam.

Najpoznatija bakterija koja uzrokuje karijes je *Streptococcus mutans*. Slatka hrana u interakciji s bakterijama u ustima stvara kiselinu, pri čemu dolazi do gubitka minerala iz tvrdih zubnih tkiva (demineralizacija). Nastanku karijesa uvjetuje ljepljiva i slatka hrana koja

u interakciji s bakterijama u ustima stvara kiselinu koja napada zubnu caklinu (vanjsku površinu zuba) te na taj način nastaje karijes. Oštećenjem zubne cakline zubi gube kalcij i fosfor. Ukoliko se karijes na vrijeme ukloni, može se spriječiti propadanje živaca i korijena zuba. Pri nastanku karijesa pažnju treba posvetiti njegovoj prevenciji.

Karijes može izliječiti samo stomatolog koji će ukloniti propali dio zuba i izliječiti ga plombom (zubni ispun). Plombom spašavamo živac zuba. Zubni ispun ili plomba je sredstvo kojim se nadomješta destruirana masa zuba. Bival (2012) navodi kako se nastale kariozne mase mehanički uklanjaju instrumentom kojeg mi laici zovemo bušilica. Kada se zub detaljno očisti od karioznih masa, slijedi izrada ispuna. Najstariji materijal koji se koristi za ispune je amalgam. Amalgamski ispuni trebaju biti definirani prema obliku oštećena zuba. Osim plombom, karijes možemo izliječiti novom metodom – ozoniranje zuba, koja upotrebljava ozon pri liječenju, a koju ću dalje u nastavku rada opisati. Karijes se može spriječiti pravilnom i redovitom higijenom zuba, unosom pravilne prehrane bogate vitaminima i mineralima i uporabom paste za zube bogate fluorom. Za lijep i zdrav osmijeh veliku važnost imaju redoviti odlasci na kontrolne preglede stomatologu.



Slika 24. Bakterija *Streptococcus mutans*

(https://en.wikipedia.org/wiki/Streptococcus_mutans, 25.5.2020.)

12.1.2. Kako spriječiti karijes?

- izbjegavati unos hrane poput slatkiša i bombona u organizam jer sadrže veliku količinu šećera, kao i unos zaslađenih napitaka
- nakon svakog obroka temeljito četkati i oprati zube

- koristiti zubne paste s fluorom jer jačaju zubnu caklinu i smanjuju osjetljivost na djelovanje bakterijskih kiselina
- redovito posjećivati stomatologa, najmanje dva puta godišnje u svrhu prevencije bolesti
- unositi u organizam zdravu prehranu bogatu mineralima i vitaminima koji jačaju zube
- provoditi pravilno, redovito i temeljito oralnu higijenu

12.2. Gingivitis

Gingivitis je bolest usne šupljine. Predstavlja upalu zubnog mesa, tj. desni. Uz karijes, gingivitis je najraširenija bolest čovječanstva. Zdrave desni su preduvjet za zdrave zube. Zdrave desni su svjetloružičaste boje, nalikuju kori naranče i ne krvare. Bolest rezultira crvenilom, oticanjem i krvarenjem tkiva desni. Ukoliko je gingiva zdrava, tada je usko priljubljena uz zube, čvrsta i jasnih obrisa. Najčešći uzrok gingivitisa je loša oralna higijena. Lošom oralnom higijenom nakupljaju se plakovi između zuba i gingive. Gingivitis je izlječiv i ne uzrokuje oštećenja tkiva. Liječi se uklanjanjem plaka i zubnog kamenca, a nakon liječenja slijedi posebna terapija koju propisuje liječnik.



Slika 25. Gingivitis

(<https://hr-hr.facebook.com/stomatoloskapoliklinika.trupeljak/posts/kako-prepoznati-gingivitisgingivitis-je-upala-desni-gingive-koja-dovodi-do-krvar/643585215779751/>, 25.5.2020.)

12.3. Upala zubne pulpe (pulpitis)

Zubna pulpa je meko tkivo usne šupljine prožeto žilama i živcima. Nju okružuje unutarnji sloj zuba, dentin, a na dentin se nastavlja caklina, površinski sloj zuba. Prvi simptom upale zubne pulpe je osjetljivost na toplo i hladno. Pulpitis je u MSD priručniku dijagnostike i terapije definiran kao upala zubne pulpe do koje dolazi zbog neliječenog karijesa, traume ili višestrukih popravaka. Perić (1998) navodi kako se akutna upala pulpe očituje nesnosnom zuboboljom. Često se ne može sa sigurnošću utvrditi koji zub osobu boli, a bol se najčešće širi u području sljepoočnice ili uha. Takva bol je velikog intenziteta. Ne mogu je ublažiti ni lijekovi protiv bolova. Kod osoba slabije osjetljivosti i veće otpornosti organizma ova bol protekne gotovo neprimjetno te bolest iz akutnog oblika prelazi u kronični oblik, što završava nakon odumiranja pulpe nastankom granuloma.

12.4. Granulom

Granulom je bakterijska infekcija koja nastaje kada je caklina u potpunosti uništena, a bakterije prodiru preko dentina u pulpu pa sve do vrha korijena zuba. Granulom se definira kao tamna mrlja oko vrška korijena zuba koja je vidljiva na RTG slici. Stvara se gnojna vrećica ispunjena bakterijama i njihovim kiselinama. Granulom je bolest koja pogađa sve generacije.



Slika 26. Granulom zuba

(<https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/zubi/granulom-zuba-uzroci-simptomi-lijecenje>,
25.5.2020.)

12.5. Parodontitis

Parodontitis je druga faza upale u kojoj se upala širi sa zubnog mesa na potporne strukture zuba, tj. parodonta. U naprednom stadiju dolazi do klimanja zuba uzrokovano nedostatkom potporne strukture, a u najgorem slučaju dolazi do ispadanja zuba. Zapostavljanjem oralne higijene u ustima se stvara podloga pogodna za nastanak mikroorganizama koji su zaslužni za razvoj parodontitisa. Parodontitis se liječi pojačanom oralnom higijenom te uklanjanjem čimbenika koji dovode do upale, a to su zubni plak, kamenac i loši zubni ispuni. Pravilna i redovita oralna higijena važan je čimbenik sprječavanja oralnih bolesti.



Slika 27. Zdrava usta/Parodontitis

(<https://www.premiumdent.hr/sto-treba-znati-parodontitis/>, 25.5.2020.)

13. SREDSTVA U PROVOĐENJU ORALNE HIGIJENE

Njega zuba i usne šupljine je od velike važnosti za oralno zdravlje. Zube je važno njegovati prvenstveno kako bi se spriječio nastanak bolesti zuba, zubnog mesa i usne šupljine. Najveći prijatelji zubima su: četkica za zube, pasta za zube, tekućina za ispiranje usne šupljine i konac za zube. Samo pravilnim i redovitim korištenjem navedenog pribora, najmanje dva puta dnevno, doći ćemo do lijepog i zdravog osmijeha te ćemo očuvati oralno zdravlje.

13.1. Četkice za zube

Veliki i bitan problem nam predstavlja izbor najbolje četkice za zube. Ona je osnovno sredstvo u provođenju oralne higijene. Četkica je sredstvo kojim odstranjujemo hranu i zubne

naslage sa zuba. Pri kupovini četkice trebamo paziti na to da ona ima mekane dlačice koje nisu oštre, nego zaobljene. Glava četkice mora biti dovoljno mala kako bi mogla doprijeti do svih dijelova usne šupljine i do svih zuba. U prosjeku svaka 3 do 4 mjeseca trebamo mijenjati četkicu za zube, jer najčešće zaobljena vlakna na vrhu strše u svim smjerovima, te tako oštećuju gingivu, umjesto da je masiraju. Četkica za dijete mora biti dovoljno mala, mekana i sa najlonskim dlačicama. Kako dijete raste, tako treba mijenjati veličinu četkice. Četkice za djecu koje su šarene i oslikane različitim likovima iz crtića, kod djece će dodatno povećati želju za pranjem zuba. Djetetovim rastom i razvojem motorika će napredovati te će i četkanje postati učinkovitije. Dijete za svaki uloženi trud treba nagraditi pozitivnom motivacijom, tj. pohvalom, a izbjegavati negativnu motivaciju, kao što je plašenje odlaskom kod stomatologa.

13.2. Zubne paste

Vrlo je teško naći zubnu pastu koja nam odgovara. Izbor zubne paste predstavlja vrlo težak zadatak. Zubna pasta se koristi u kombinaciji sa četkicom. Važno je izabrati pastu koja sadrži fluor, kako bismo uklonili bakterije i smanjili rizik propadanja zuba. Pri izboru djetetove paste treba pripaziti i na okus, jer je on bitan u stvaranju navike redovitog pranja zuba. Važno je djetetu napomenuti kako zubna pasta nije hrana i ne treba je progutati, nego je treba ispljunuti.

13.3. Tekućina za ispiranje usne šupljine

Za očuvanje oralnog zdravlja postoje tekućine i vodice za ispiranje usne šupljine. Između njih je velika razlika. Vodicom za ispiranje osvježava se dah, ali ona ne čisti i ne zaštićuje zube. Tekućine koje sadrže fluor oko zuba stvaraju zaštitni sloj.

13.4. Zubni konci

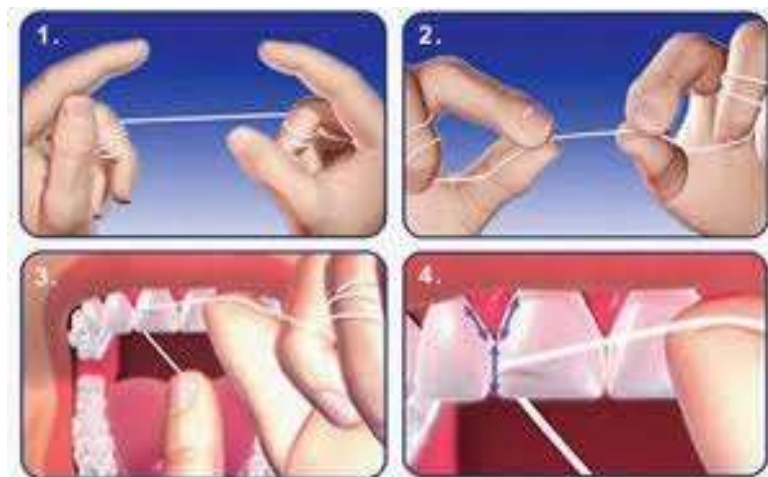
Oni predstavljaju važan dodatak higijeni usne šupljine. Koriste se nakon četkanja zuba. Zubni konac pomaže nam očistiti prostor između zuba do kojega četkica ne može doći, a u kojemu se često stvaraju naslage od ostataka hrane, koje tu i ostanu nakon četkanja zuba. Zubni konci za djecu kupuju se u ljekarnama. Upotrebljavaju se na način da se oko desnog i lijevog kažiprsta namota konac te napne pomoću palca. Dijelom koji je napet, prolazi se između zuba, pomičući konac naprijed-natrag. Važno je pomicati konac kako ne bismo već

korištenim dijelom prolazili kroz međuzubni prostor. Slika 29. prikazuje pravilan postupak čišćenja zuba koncem.



Slika 28. Sredstva u provođenju oralne higijene

(<https://www.mojazubarka.co.rs/oralna-higijena>, 26.5.2020.)



Slika 29. Pravilna upotreba zubnog konca

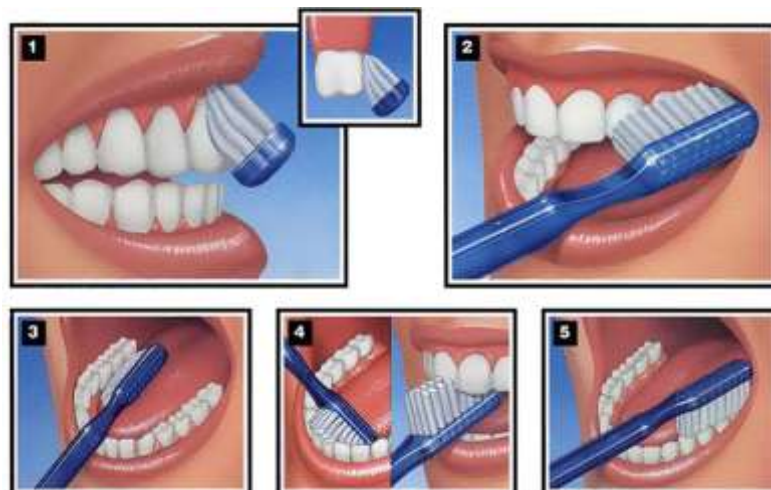
(<https://repositorij.foozos.hr/islandora/object/foozos%3A991/datastream/PDF/view>, 26.5.2020.)

14. PRANJE ZUBA

Majke od najranijih dana djetetova života njihove zube, tj. čeljust, njeguju najprije vlažnom gazom, a nakon navršene 2 godine kada mu izbiju svi zubi, dijete se postepeno uključuje u usvajanje oralno-higijenskih navika. Prema Rajić (1998) s pranjem zuba treba započeti „što prije – to bolje“, već nakon pojave prvih zuba u ustima. U početku zube treba čistiti bibo štapićima namočenima u mlaku vodu, a nakon što djetetu u dobi od dvije godine izbiju svi mliječni zubi, tada se može koristiti četkica za zube. Dijete treba koristiti dječju četkicu za zube i zubnu pastu voćnog okusa koja će ih zainteresirati za pranje zuba. Dijete odrastanjem treba prestati koristiti zubnu pastu voćnog okusa i prijeći na korištenje zubne paste koja sadrži fluor. Fluor zubima daje otpornost i čvrstoću. U određivanju vremenskog trajanja pranja zuba djeci može poslužiti pješčani sat, koji se često dobije kao dodatak uz kupnju dječje zubne paste.

14.1. Pravilan postupak pranja zuba

Oralno-higijenske navike djeteta potječu prvenstveno iz obiteljskog doma. Svako dijete će od malih nogu vrlo rado oponašati postupak pranja zuba odraslih osoba, najčešće roditelja. Roditelj je osoba koja je djetetu uzor u svemu pa tako i u pravilnom postupku pranja zuba. Pravilno četkanje zuba podrazumijeva četkanje zuba najmanje dva puta dnevno (ujutro i prije spavanja) u trajanju od 3 minute.



Slika 30. Pravilan postupak pranja zuba

(<http://www.mojzubar.com/edukacija-pacijenata/kako-pravilno-prati-zube-101.html>,
10.5.2020.)

Slika 30. prikazuje pravilan postupak pranja zuba koji podrazumijeva:

- staviti malu količinu zubne paste na četkicu za zube
- četkicu postaviti s vanjske strane zuba dijelom na zube, a dijelom na desni
- laganim vibrirajućim pokretima pomjerati četkicu lijevo-desno kako bi vlakna četkice prošla između zuba
- zatim povući četkicu dolje, ako su gornji zubi u pitanju ili gore, ako su donji zubi u pitanju
- uspravno postavljenom četkicom unutrašnju stranu prednjih zuba prati u odnosu na zube povlačeći je gore-dolje
- unutrašnju stranu bočnih zuba prati povlačeći četkicu na gore kod donjih zuba, tj. na dolje kod gornjih zuba
- ravno postavljenom četkicom prati grizne površine kružnim pokretima
- na kraju, ne smijemo zaboraviti jezik
- čišćenjem jezika je važno ukloniti bakterije koje se nalaze na jeziku
- kada smo govori s čišćenjem, zubnu četkicu je potrebno oprati, obrisati ručnikom i ostaviti je da se suši

Pogrješke koje se događaju tijekom pranja zuba su: pokreti četkice naprijed-nazad i pokreti četkice gore-dolje. Takvim pokretima štetimo zubima. Pokreti četkice naprijed-nazad potiskuju zubni plak među zube, a pokreti četkice gore-dolje potiskuju zubni plak prema desnim i na taj ih način oštećuju. Poželjno je izbjegavati brzo i žestoko čišćenje jer ono šteti zubima i nadražuje zubno meso.

15. EKSTRAKCIJA ZUBA

Bival (2012) ekstrakciju zuba opisuje kao najstariji zahvat, a u prijevodu znači vađenje zuba. To je vrlo osjetljiv i nimalo jednostavan zahvat za koji je potrebno dosta znanja i rutine. On kaže kada zubu „više nema spasa“, obavezno ga moramo vaditi. To su npr. situacije kada je korijen zuba slomljen ili ako se oko korijena zuba razvila prevelika upala koja se ne može tretirati nikako drukčije. Bival (2012) ekstrakciju zuba smatra konačnim zahvatom onda kada su sve opcije iskorištene ili kada nisu isplative. Takav zahvat nemoguće je raditi bez

anestezije. Kod djece mlađe školske dobi moguće je primijeniti opću anesteziju, ako je u pitanju mliječni zub. Tijekom ekstrakcije zuba koriste se kliješta ili poluge.

16. OZONIRANJE ZUBA

Umjesto uobičajenog načina saniranja štete koju je prouzročio karijes, razvila se nova metoda liječenja karijesa, poznata pod nazivom ozoniranje zuba. U današnje vrijeme oko 15 000 liječnika diljem Europe koristi ozon u prevenciji i liječenju različitih bolesti.

To je nova metoda koja upotrebljava ozon pri liječenju karijesa, tj. HealOzone aparat kisik iz okoline pretvara u ozon. Ozon dezinficira oboljeli zub. Metoda je u potpunosti bezbolna. Nema brušenja zuba niti anestezije. Ozon je najmoćniji oksidirajući plin koji uništava 99,99% bakterija, virusa i gljivica. Svrha metode ozoniranja zuba je ne „amputirati“ karijesno tkivo mehanički, nego pomoću bioloških tvari omogućiti bolesnom zubu ozdraviti. Ovaj postupak omogućava uklanjanje karijesa bez nužne izrade ispuna, a zubna struktura je u potpunosti očuvana.

Metoda liječenja ozonom omogućuje zubnoj površini postati otpornijom na ponovni nastanak karijesa, a sam tretman traje od 30 do 60 sekundi po zubu. Ova bezbolna metoda liječenja je idealna za liječenje karijesa u djece. Koristeći modernu tehnologiju, kao što je HealOzone aparat tvrtke KaVo, u potpunosti je opravdan izraz „neće boljeti“.



Slika 31. HealOzone aparat

(file:///C:/Users/Toshiba/Desktop/Downloads/2004_54_55_175%20(6).pdf, 26.5.2020.)

17. MINERALI I VITAMINI – PRIJATELJI ZUBA

U sprječavanju nastanka karijesa iznimno je važna pravilna prehrana. Osim što pomoću četkice i paste za zube brinemo o zubima, vrlo je važno kako zube „hranimo“ iznutra. Zubima treba omogućiti dovoljnu količinu vitamina i minerala koji omogućuju njihovu razgradnju. Preporuča se konzumirati prehranu koja je bogata mineralima, od kojih su nam najvažniji kalcij, fosfor, fluor i magnezij te prehranu bogatu vitaminima A, C, D i K. Minerali kalcij i fosfor tvore strukturu zuba i ostalih kostiju. Dovoljnim unosom vitamina i minerala u organizam zubi će se prirodnim putem regenerirati te će biti čvrsti i zdravi.

17.1. Minerali

Kalcij je najčešći mineral u ljudskom tijelu, a najviše ga ima u kostima. Kalcij je vrlo važan za remineralizaciju zubne cakline. Izvori kalcija su u mliječnim proizvodima, ribi, lisnatom povrću, sjemenkama sezama i dr. Nedostatak kalcija utječe na poremećaj izgradnje koštanog sustava i na slabljenje zuba te oni postaju lomljivi.

Fosfor je drugi najzastupljeniji mineral u ljudskom tijelu, a najviše ga ima u zubima. Izvori fosfora su u mesu, jajima, orašastim plodovima i grahoricama, mlijeku, soli i izvorskoj vodi.

Fluor ima veliku ulogu u borbi protiv karijesa. Fluor se na zube može nanijeti pomoću paste koja ga sadrži. Djelovanjem fluora zubi postaju otporniji na karijes. Fluor smanjuje rizik od prijeloma i povećava mineralnu gustoću kostiju.

Magnezij je uz vitamin D vrlo važan za razgradnju kalcija. Ako se u organizam unese dovoljno kalcija bez djelovanja magnezija, tijelo ga neće moći razgraditi. Magnezij dobivamo konzumacijom badema, špinata, repe, kikirikija, banana, brokule i graška.

17.2. Vitamini

Za oralno zdravlje najvažniji su vitamini koji su topivi u mastima, a to su vitamini A, C, D i K.

Vitamin A je od izuzetne važnosti za oblikovanje svih zubnih tkiva. Vitamin A sudjeluje u preradi vitamina D. Njegov nedostatak uzrokuje oštećenja zubnih tkiva. U organizam ga unosimo konzumiranjem mrkve, rajčice i kelja.

Vitamin C je vrlo važan za zdravlje i ljepotu zuba. Preporuka je 1000 mg vitamina C dnevno u organizam. Kod osoba s manjkom vitamina C veća je vjerojatnost kako će oboljeti od parodontoze. Parodontoza je kronična upalna bolest zubnog mesa, a za posljedicu ima rasklimavanje i ispadanje zuba. Izvori vitamina C su u naranči, limunu, paprici i kupusu.

Vitamini D i K u tijelu razgrađuju kalcij. Vitamin D smanjuje upalne procese u ustima. Ako organizmu nedostaje vitamin D, kalcij neće biti pravilno iskorišten. U organizam ga unosimo konzumiranjem masne ribe i gljiva.

Vitaminom K održavamo zdravlje kostiju. Vitamin K omogućuje normalno grušanje krvi, a pronalazimo ga u lisnatom povrću.

18. STOMATOLOŠKI PREGLED I NJEGOVA VAŽNOST

Uz pravilno, redovito i temeljito provođenje oralne higijene za zdravlje i ljepotu zuba iznimno su važni redoviti odlasci stomatologu. Stomatolog je stručna osoba koja brine o zdravlju naših zuba. Cilj postojanja stomatologa kao doktora je sačuvati i unaprijediti oralno zdravlje svakog pacijenta. Prema Bival (2012) najčešći razlozi posjete stomatologu mogu biti bol, klimavost zuba, nezgodan udes, pad na zube, udarac, prometna nesreća i sl. Jedan od prvih i glavnih razloga posjete stomatologu zasigurno je zubobolja. Tada najčešće idemo sa strahom stomatologu. Bival (2012) navodi kako prije odlaska stomatologu nije potrebno uzimati analgetike, jer oni mogu „prikriti“ stvarni uzrok boli pa će dijagnostika biti otežana. Analgetici ne liječe, pomažu nam da smirimo trenutnu situaciju kada je bol u pitanju. Strah je sasvim normalna i prirodna pojava koja se javlja najčešće kada odlazimo na pregled kod stomatologa. Stomatologu ne trebamo ići samo onda kada osjetimo bol u zubu. Iskustva su pokazala kako tada najčešće zakasnimo jer je šteta već učinjena.

Rajić (1989) govori o važnosti odlazaka na redovite stomatološke preglede, koje nikako ne trebamo i ne smijemo zapostaviti, ako ne želimo postati osoba koja izbjegava društvo i koju društvo izbjegava. Bival (2012) navodi kako stomatologu na kontrole trebamo ići u prosjeku svakih šest mjeseci, a djeca svaka tri mjeseca. Djeca trebaju češće posjećivati stomatologa zato što se kod djece promjene u ustima odvijaju češće i brže nego kod odraslih. Perić (1998)

navodi kako se redovitim pregledom usta i zuba od strane stomatologa ne brinemo samo za oralno zdravlje, nego i za cjelokupno zdravlje. Roditeljima je povjerena glavna uloga u pripremi djeteta za prvi pregled kod stomatologa. Bralić i suradnici (2014) preporučuju kako djetetov prvi pregled kod stomatologa treba biti između šest i dvanaest mjeseci starosti, kako bi započeli mjere za prevenciju zubnog karijesa. Taj prvi pregled je od velike važnosti jer će roditelji dobiti korisne informacije o stanju zuba djeteta. Djetetu treba objasniti svrhu odlaska stomatologu. Općenito, rana posjeta stomatologu može dovesti do ranijeg otkrivanja karijesa u djece, pojave zubnog plaka i sl. Tijekom prvog pregleda stomatolog više nastoji upoznati dijete i posvetiti mu se, a ne detaljno upoznavati djetetovu usnu šupljinu i zube. Bival (2012) kaže kako će svaki savjestan stomatolog odvojiti nekoliko minuta svoga vremena i posvetiti ih djetetu, kako ga dijete ne bi smatralo lošom osobom kod koje ne treba ići. Na taj način može nestati strah od stomatologa kod djeteta. Tijekom prvog posjeta stomatologu dogovara se i planira daljnja suradnja i praćenje djeteta, a stomatolog s djetetom nastoji uspostaviti prijateljski odnos. Briga roditelja o oralnom zdravlju djeteta ovisi o tome kakve će zube dijete kasnije imati, tj. hoće li zubi djeteta biti zdravi ili će mu oni biti glavni izvor boli i problema.

Svaki je pojedinac osobno odgovoran za brigu o vlastitom oralnom zdravlju kao i o odazivu na redovite kontrolne preglede stomatologu. Spriječiti neku oralnu bolest na vrijeme je efikasnije i jeftinije, nego je kasnije liječiti. Upravo zbog toga su iznimno važni redoviti stomatološki pregledi.



Slika 32. Stomatološki pregled

(<https://www.stomatoloska-ordinacija-pende.hr/usluge-i-proizvodi/199-djecja-stomatologija>, 26.5.2020.)

19. ZDRAVSTVENI ODGOJ U RAZREDNOJ NASTAVI

„Nije siročić onaj tko je bez roditelja, nego onaj tko je ostao bez znanja i odgoja.“

Razmišljajući o ovoj narodnoj poslovice, htjela bih istaknuti važnost škole i njezinu ulogu u odgoju i obrazovanju djece. Čovjek cijeli život uči, podložen je učenju i poučavanju, a upravo je škola odgojna ustanova koja ga može osvijestiti o važnosti provođenja i održavanja higijenskih navika te prevenciji i očuvanju zdravlja. U Republici Hrvatskoj je u osnovnim i srednjim školama od rujna 2012. godine kao dio obaveznog obrazovanja uveden Zdravstveni odgoj. Glavni cilj Zdravstvenog odgoja je odgojiti pojedinca kako bi shvatio i doživio zdravlje kao veliku vrijednost u životu. Zdravstveni odgoj ne predstavlja zaseban predmet u školama, nego se svojim sadržajima nastoji uklopiti u satove razrednika, biologije, tjelesne i zdravstvene kulture i drugih školskih predmeta. Zdravstveni odgoj kao dio obrazovanja je temelj prevencije, unaprjeđenja zdravlja i sprječavanja bolesti. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji zadatak je odgovornih odraslih osoba zdravo odrastanje mladih. Zdravstvenim odgojem u školi kroz četiri modula (Živjeti zdravo, Prevencija nasilničkog ponašanja, Prevencija ovisnosti i Spolna/rodna ravnopravnost i odgovorno spolno ponašanje) nastoji se osigurati pozitivan i odgovoran odnos učenika prema vlastitom zdravlju. Obuhvaća sadržaje propisane Nastavnim planom i programom za osnovnu školu. Zdravstveni odgoj u školi se ostvaruje timskim radom, a suradnjom između stručnih suradnika i zdravstvenih djelatnika. Važno je učenike informirati o očuvanju zdravlja i kvaliteti života.

Osvrnula bih se na modul „Živjeti zdravo“ jer obrađuje teme poput pravilne prehrane, pravilne i redovite fizičke aktivnosti i osobne higijene te prevencije bolesti i ozljeda. Modul „Živjeti zdravo“ posvećen je pravilnoj prehrani, osobnoj higijeni, tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju djece te je najviše zastupljen u razrednoj nastavi. Sadržajima ovoga modula učenicima se nastoji ukazati na važnosti zdrave prehrane i stjecanju pozitivnih navika osobne higijene kao što je higijena ruku, zuba i usne šupljine i higijena odijevanja, ali i upozoriti na posljedice uzrokovane neprovođenjem higijene tijela. Modul „Živjeti zdravo“ kojeg učitelji provode tijekom razredne nastave u okviru Sata razrednika zastupljen je u 1., 2., i 3. razredu po 6 školskih sati, dok je u 4. razredu planirano 5 školskih sati.

Prema Nastavnom planu i programu nastavne teme povezane sa modulom „Živjeti zdravo“ u razrednoj nastavi su:

- 1. razred: Osobna čistoća, Zdravlje

- 2. razred: Zdravlje, Zaštita od požara, Zaštita i čuvanje okoliša, Prehrana, Zdravstvene ustanove
- 3. razred: Značenje vode za život ljudi
- 4. razred: Moje tijelo

Sadržaji modula „Živjeti zdravo“ najmanje su zastupljeni u 4. razredu osnovne škole zbog manjeg obima sadržaja koji se odnose na osobnu higijenu i zdravlje. Prema Nastavnom planu i programu Zdravstvenog odgoja za osnovne i srednje škole svrha je Zdravstvenog odgoja uspješan razvoj djece i mladih kako bi stasali u zdrave, zadovoljne, uspješne, samosvjesne i odgovorne osobe. Zdravstveni odgoj jedan je od načina promocije zdravlja u školskom okruženju.

20. HIGIJENA U UDŽBENICIMA PRIRODE I DRUŠTVA

Kroz sva četiri razredna osnovne škole u udžbenicima Prirode i društva spominje se osobna higijena tijela i važnost njezina redovita održavanja.

Učenici 1. razreda osnovne škole u okviru nastavnog predmeta Prirode i društva trebaju usvojiti važnost redovitog pranja ruku i upotrebe pribora za osobnu higijenu (sapun za ruke, pasta za zube, četkica za zube i češalj ili četka) u svrhu očuvanja zdravlja. Također, trebaju osvijestiti važnost redovitog tuširanja i kupanja te odijevanja čiste odjeće i obuće. U 1. razredu osnovne škole učiteljica im treba pokazati pravilan postupak pranja ruku i zuba, kojega nadalje oni samostalno trebaju primjenjivati u svakodnevnom životu. U 2. razredu osnovne škole kod učenja zdravstvenih ustanova trebaju naučiti kako nam zube pregledava i popravlja stomatolog. Također, trebaju naučiti kako redovito moraju ići na stomatološke preglede, dva-tri puta godišnje ili češće, ako za tim postoji potreba, u svrhu očuvanja oralnog zdravlja. U 3. razredu osnovne škole trebaju naučiti kako neodržavanje osobne higijene tijela pogoduje širenju zaraznih bolesti, npr. zaraza dječjom glistom uzrokovana je neredovitim pranjem ruku. Učenici u 4. razredu osnovne škole trebaju naučiti kako su čistoća i njega tijela posebno važna u pubertetu. Tada je uvelike pojačan rad žlijezda znojnica i lojnica u koži, zbog čega kožu treba redovito prati toplom vodom i sapunom ili gelom za tuširanje.

Prebeg (1985) kaže kako u školskoj praksi briga za zdravlje učenika nije uvijek dovoljno izražena. Malo se pozornosti pridaje zdravlju i razvoju učenika. Ako je utjecaj škole u smislu unaprjeđenja zdravlja pozitivan, tada škola ima veliku ulogu u podizanju zdravstvenog standarda njezinih učenika. Učitelji su u mlađoj školskoj dobi djece nositelji odgojno-

obrazovnog rada. Oni su odgovorni za stjecanje zdravstvenih navika tijekom boravka djece mlađe školske dobi u školi. Upravo zbog toga trebaju redovito, tj. svakodnevno razvijati svijest o zdravlju te stvaranju pozitivnih higijenskih navika kod učenika ne samo kroz sadržaje koji se nalaze u udžbenicima Prirode i društva, već i razgovorom.

Prema Varoščić (1992) ciljevi nastavnih tema u području osobne higijene u razrednoj nastavi su:

- upoznati učenike s važnošću higijenskih navika (higijena tijela i higijena usta i zuba)
- razvijati pozitivne stavove prema vlastitome zdravlju kao i zdravlju okoline u kojoj dijete živi
- upoznati učenike s načinom ponašanja u slučaju bolesti za vlastitu zaštitu
- razvijanjem fizičkog i psihičkog zdravlja osposobiti učenike za život u društvenoj zajednici

21. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

21.1. Ciljevi istraživanja:

- utvrditi kakve su higijenske navike učenika mlađe školske dobi (koliko često se umivaju, tuširaju/kupaju, peru ruke, peru zube, peru kosu, čiste uši, podrezuju nokte, mijenjaju rublje, posjećuju stomatologa, koja sredstva koriste za održavanje osobne higijene...)
- održavaju li učenici osobnu higijenu tijela samostalno ili uz pomoć roditelja
- pohađaju li njihov razred učenici koji nemaju razvijene higijenske navike
- uolikoj mjeri je razvijena svijest učenika o važnosti održavanja oralne higijene

21.2. Područje istraživanja

Istraživanje sam provela u Osnovnoj školi „Antun Gustav Matoš“ Vinkovci. Škola je smještena na adresi Ohridska 21, Vinkovci. Ravnatelj škole je Dario Dragun. Škola ima 580 učenika i 99 zaposlenika. Škola je karakteristična po tome što osim redovnih razrednih odjela

ima i odjele učenika s posebnim potrebama u kojima predano rade defektolozi. U školi posljednjih nekoliko godina s učenicima rade i pomoćnici u nastavi. Ciljevi škole su: imati školu zadovoljnih učenika, školu koja njeguje samopouzdanje i poštuje individualnost učenika, potiče želju za stjecanjem novih znanja te razvija vještine i sposobnosti učenika nužne za konkurentnost na budućem tržištu rada. Nastava u školi izvodi se u skladu s godišnjim planom i programom od ponedjeljka do petka u dvije smjene. Odabrala sam provesti istraživanje baš u ovoj školi zbog toga što je to osnovna škola koju sam pohađala svih osam godina, ali i škola u kojoj sam odradila svoju stručno-pedagošku praksu tijekom studija. Usudim se reći kako je to škola koju zaista jako dobro poznajem kao odgojno-obrazovnu ustanovu.



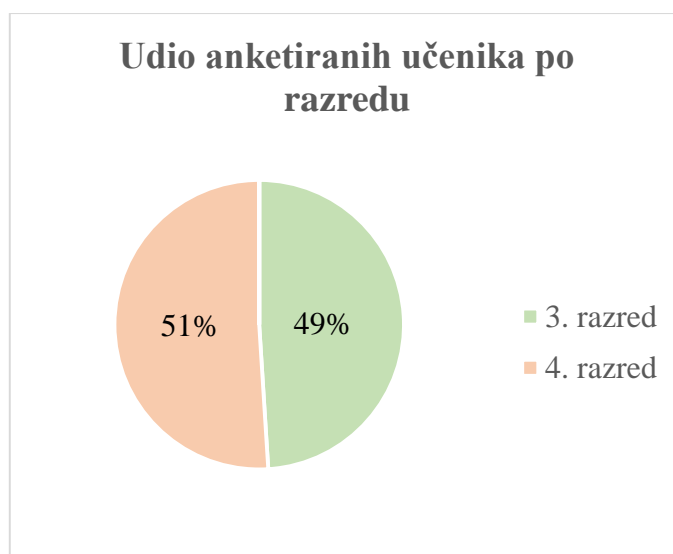
Slika 33. Osnovna škola „Antun Gustav Matoš“ Vinkovci

(pribavljeno 28.4.2020. sa <https://novosti.hr/uskoro-krece-energetska-obnova-zgrade-osnovne-skole-antun-gustav-matos/>)

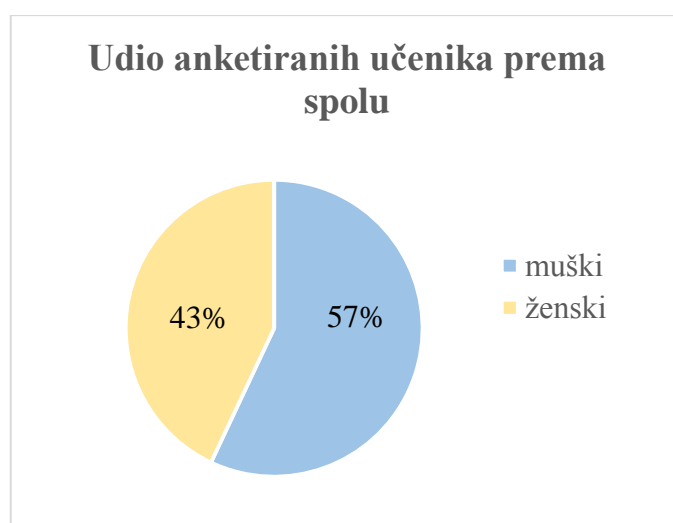
21.3. Ispitanici i metode

Ispitivanje je provedeno u Osnovnoj školi „Antun Gustav Matoš“ Vinkovci. Ispitanici su učenici 3. i 4. razreda, njih ukupno 115, od kojih 65 učenika muškog spola i 50 učenika ženskog spola. Njihova dob je između 9 i 11 godina. Istraživanje sam provela koristeći dvije ankete (Prilog 1 i Prilog 2) koje su u potpunosti anonimne. Prva anketa se odnosi na osobnu

higijenu tijela i sadrži 10 pitanja, a druga anketa se odnosi na oralnu higijenu i sadrži 9 pitanja. Pitanja u obje ankete su zatvorenog tipa. Ankete su primjerene njihovoj dobi, a pitanja u obje ankete su jednostavno postavljena, jasna i razumljiva, kako bi svako pitanje učenici mogli razumjeti. Prije provedbe anketa koristila sam metodu razgovora, tj. obavila sam s učenicima razgovor, kako bih ih upoznala sa svim zadacima. Tijekom provedbe ankete koristila sam metodu prikupljanja informacija, a obrađujući rezultate ankete koristila sam metodu rada na dokumentaciji. Za svaku nejasnoću ili nerazumijevanje bila sam učenicima na raspolaganju.



Slika 34. Udio anketiranih učenika po razredu

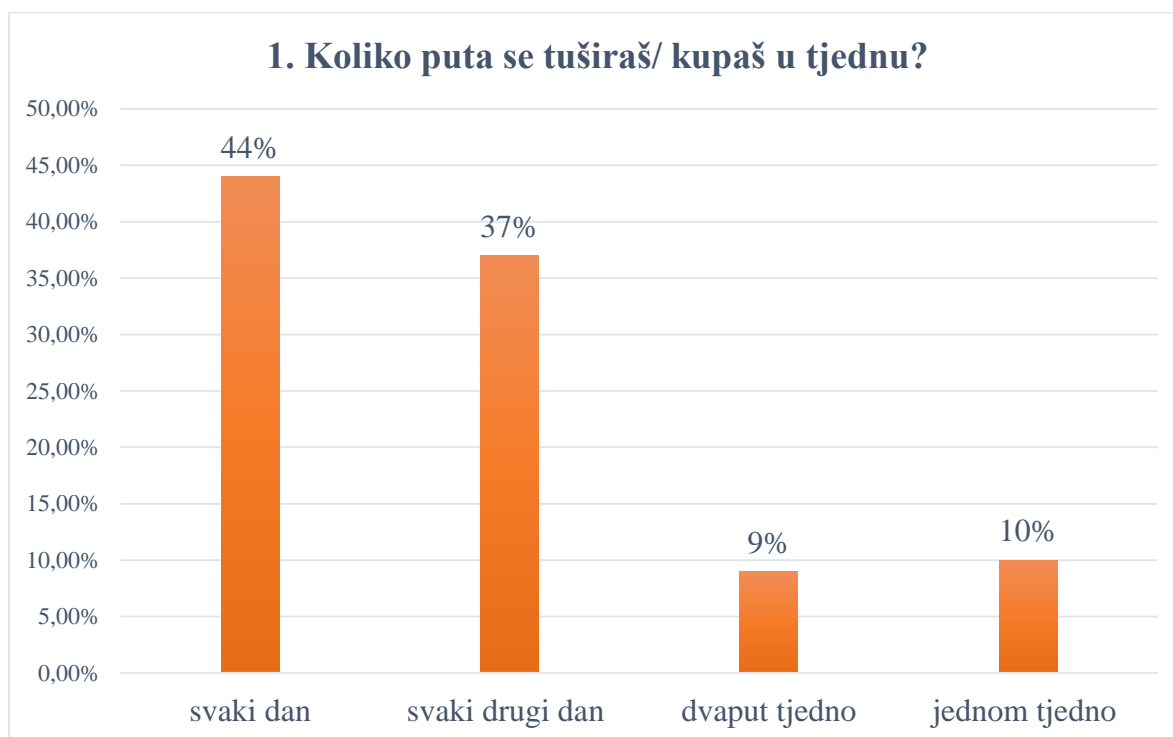


Slika 35. Udio anketiranih učenika prema spolu

22. REZULTATI

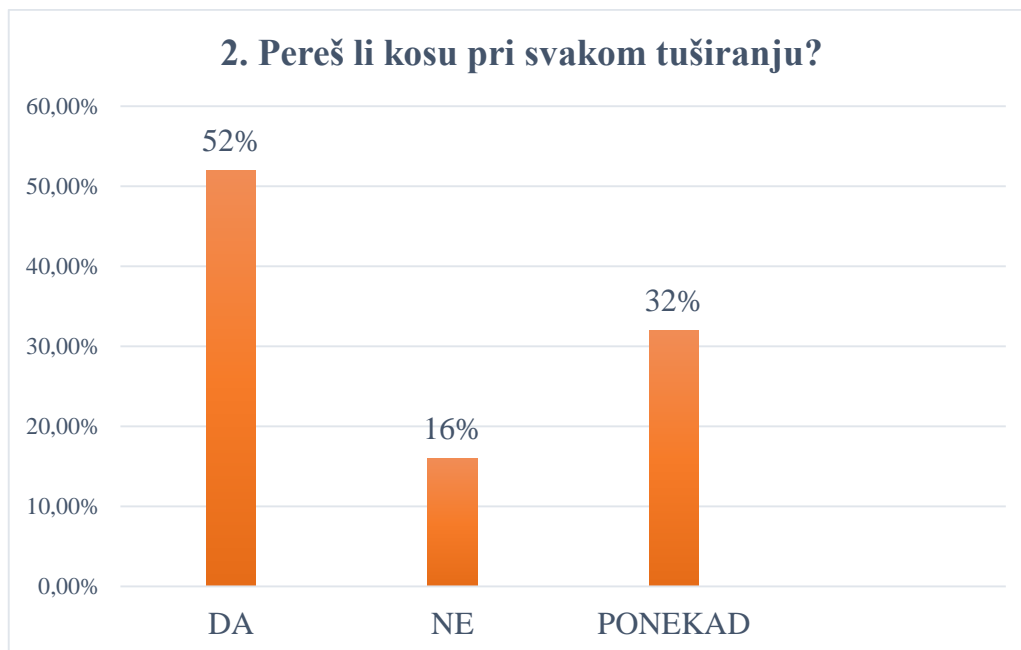
Rezultate istraživanja prikazala sam grafički, tj. stupčastim dijagramom, a tekstualno objasnila. U rezultatima su izneseni brožčani podaci koji podrazumijevaju učenike, a rezultati prikazuju koliko često i na koji način učenici održavaju higijenu tijela, kao i oralnu higijenu. Tijekom istraživanja koristila sam dvije ankete (Prilog 1 i Prilog 2). Prva anketa se odnosi na osobnu higijenu tijela, a druga na oralnu higijenu. Tim ću redom prikazati rezultate.

22.1. Rezultati provedene ankete o osobnoj higijeni tijela



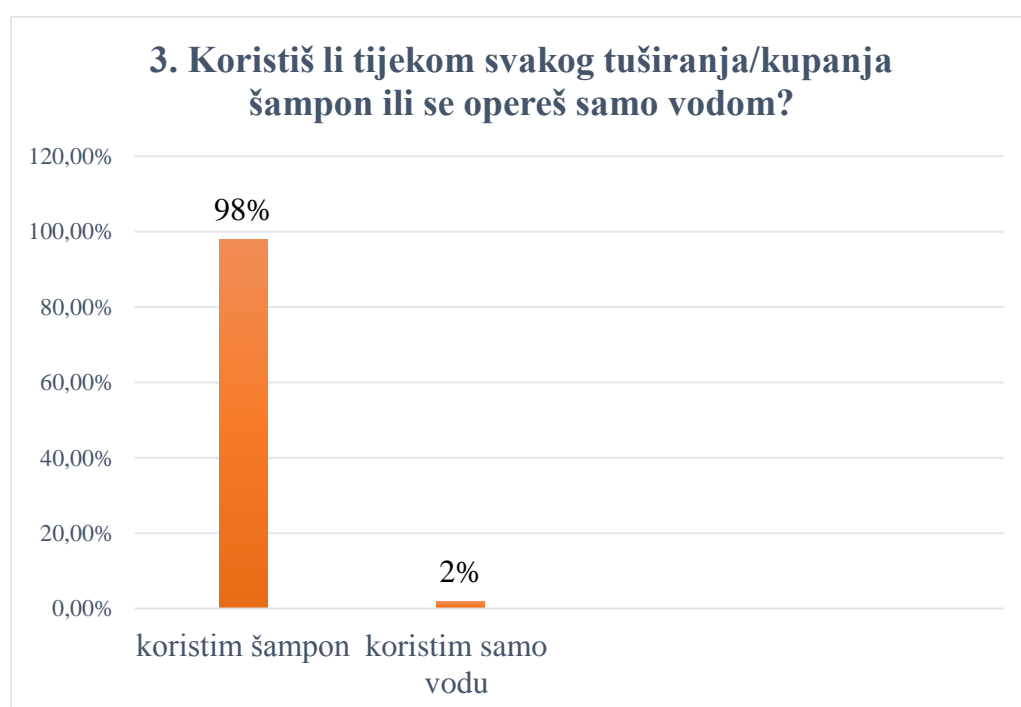
Slika 36. Odgovori učenika na 1. pitanje

Na 1. pitanje koje glasi „Koliko puta se tuširaš/kupaš u tjednu?“ 44% učenika je odgovorilo kako se tušira/kupa svaki dan, nešto manji broj učenika, tj. njih 37%, tušira/kupa se svaki drugi dan, a ostali učenici tuširaju/kupaju se jednom ili dvaput tjedno. Dobiveni rezultati ukazuju na to kako dobar dio učenika često pere tijelo.



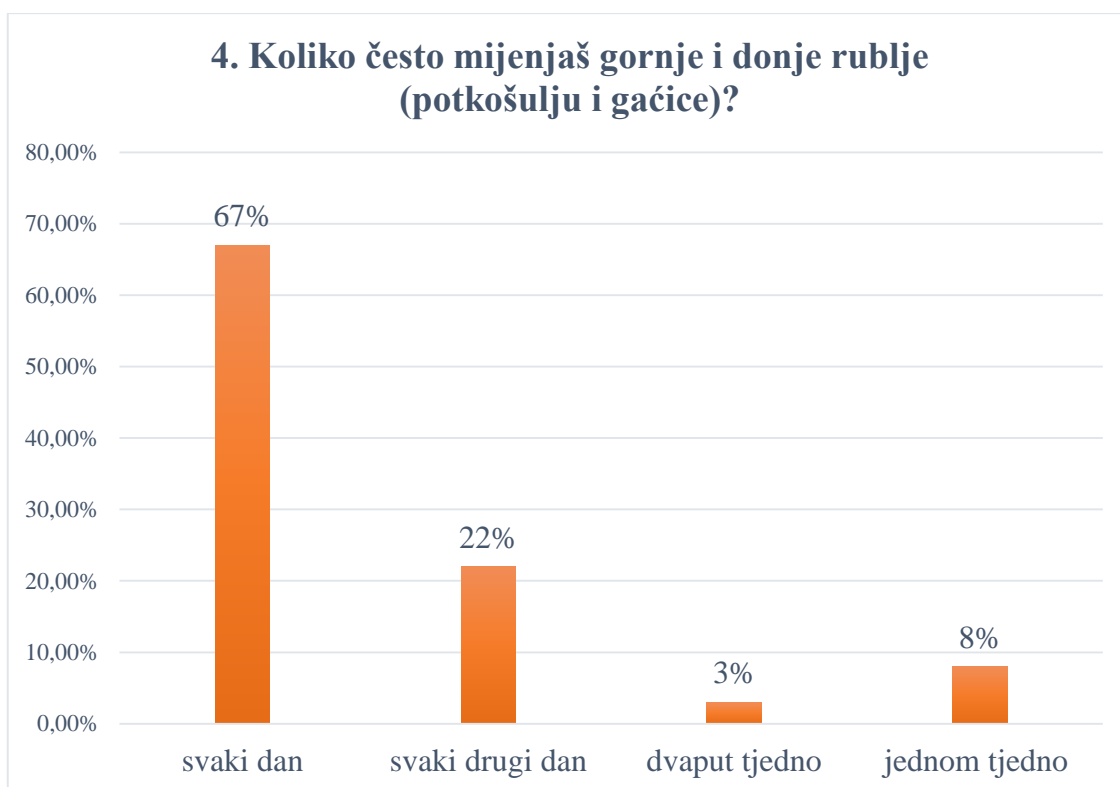
Slika 37. Odgovori učenika na 2. pitanje

Iz slike 37. vidljivo je kako od ponuđena tri odgovora 52% učenika pere kosu pri svakom tuširanju, 16% učenika ne pere kosu pri svakom tuširanju, dok 32% učenika ponekad opere kosu tijekom tuširanja. Više od polovice ispitanih učenika redovito provodi higijenu kose, obzirom na učestalost tuširanja/kupanja iz prethodnog pitanja.



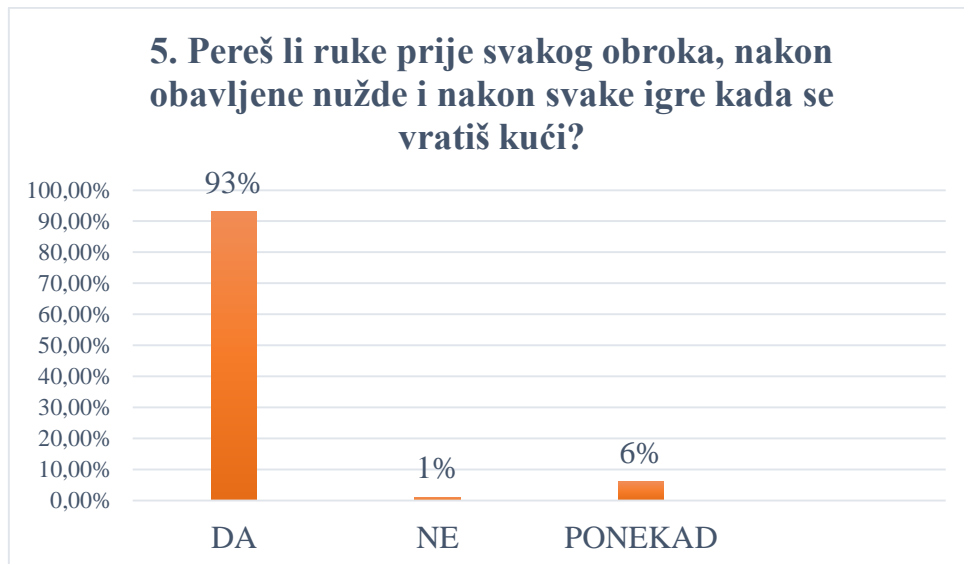
Slika 38. Odgovori učenika na 3. pitanje

Slika 38. prikazuje odgovore učenika na 3. pitanje koje glasi „Koristiš li tijekom svakog tuširanja/kupanja šampon ili se opereš samo vodom?“. Najveći broj učenika, njih 98%, koriste šampon tijekom svakog kupanja/tuširanja, dok to isto ne čini samo 2% učenika. Bilo je i za očekivati kako će većina učenika zaokružiti odgovor koji podrazumijeva uporabu šampona tijekom tuširanja/kupanja. Pohvalno je jer učenici razumiju kako uporabom šampona uklanjamo sve nečistoće s tijela i neugodne mirise koji proizlaze iz tijela.



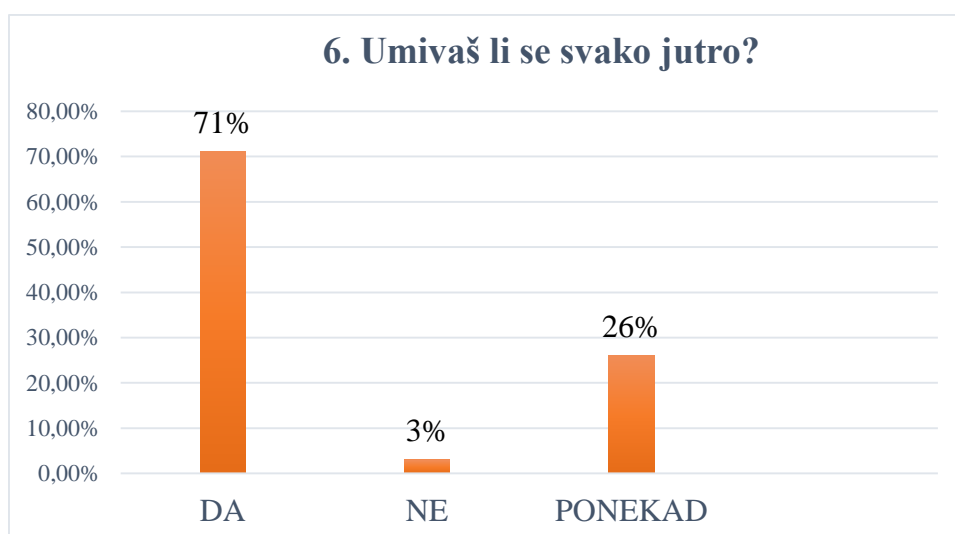
Slika 39. Odgovori učenika na 4. pitanje

Iz slike 39. vidljivo je koliko često učenici mijenjaju gornje i donje rublje. 67% učenika to čini svaki dan, 22% svaki drugi dan, 3% učenika dvaput tjedno, a njih 8% samo jednom tjedno. Većina učenika razumije važnost svakodnevnog mijenjanja rublja, jer se na rublju nakupljaju nečistoće iz okoliša, tj. okoline u kojoj učenici borave, a sve te nečistoće pogoduju stvaranju mikroorganizama koji su uzročnici različitih bolesti te zbog toga učenici to čine redovito.



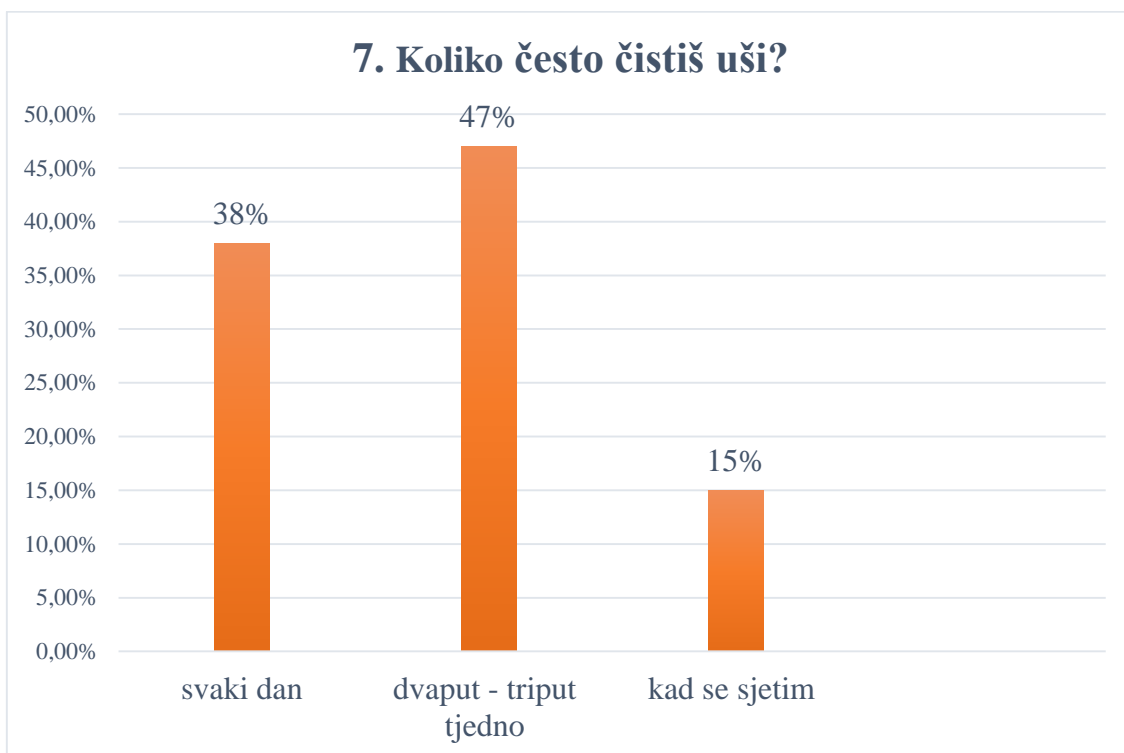
Slika 40. Odgovori učenika na 5. pitanje

Na 5. pitanje od ponuđena tri odgovora većina učenika, njih 93%, ruke pere učestalo, tj. prije svakog obroka, nakon obavljene nužde i nakon svake igre kada se vrate kući. To isto ponekad čini 6% učenika, dok to uopće ne čini 1% učenika. Odgovori pokazuju kako većina učenika razumije važnost učestalog pranja ruku jer su one izložene različitim bakterijama i štetnim utjecajima. Rukama se prenose različite bolesti. Samo se redovitim i pravilnim pranjem ruku broj organizama može smanjiti od 100 do 1000 puta. Rezultati pokazuju kako većina učenika vodi brigu o higijeni ruku.



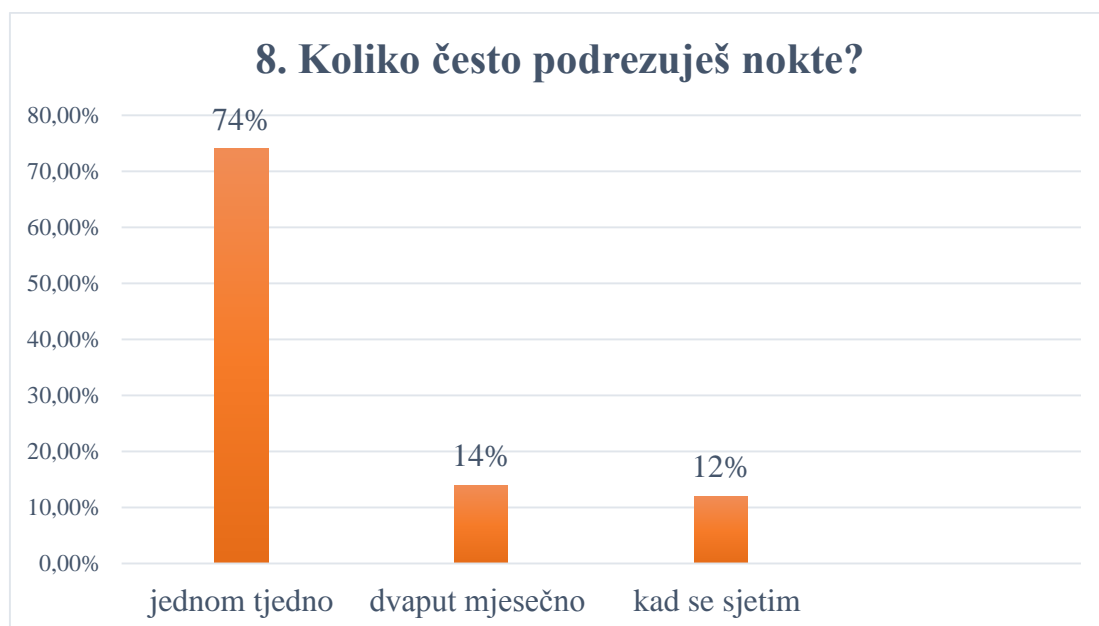
Slika 41. Odgovori učenika na 6. pitanje

Iz slike 41. vidljivo je kako se 71% učenika redovito umiva, tj. svako jutro. To isto ne čini 3% učenika, dok se 26% učenika ponekad umiva. Većina učenika razumije kako se redovitim umivanjem uklanjaju krmelji i sve nečistoće s lica. Rezultati ukazuju na to kako većina učenika svako jutro provodi higijenu lica.



Slika 42. Odgovori učenika na 7. pitanje

Na 7. pitanje „Koliko često čistiš uši?“ 38% učenika to čini svaki dan, dvaput-triput tjedno to čini 47% učenika, dok 15% učenika čisti uši samo onda kada se sjetite. Samo manji dio učenika razumije kako se redovitim čišćenjem ušiju mogu spriječiti različite upale i začepljenja.



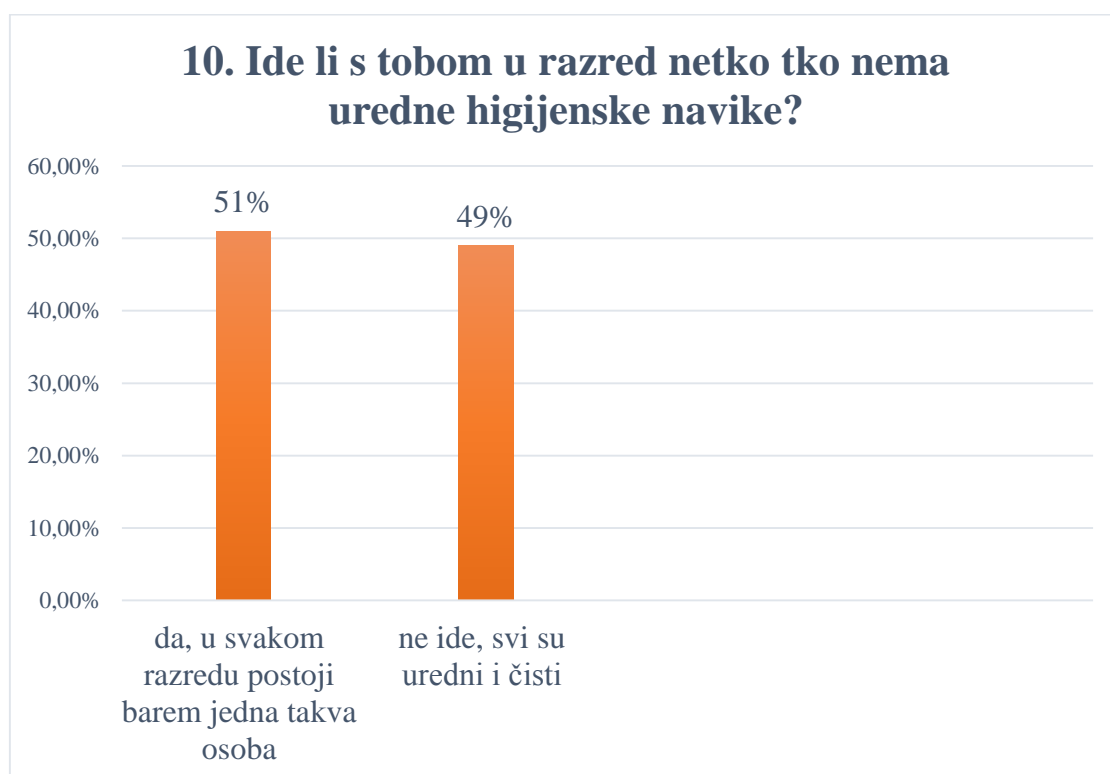
Slika 43. Odgovori učenika na 8. pitanje

Iz rezultata prikazanih na 43. slici vidljivo je kako većina učenika, njih čak 74%, nokte podrezuje jednom tjedno, tj. redovito. Ostalih 14% učenika nokte podrezuje dvaput mjesečno, što nije pohvalno, a njih 12% to čini samo onda kada se sjetite. Većina učenika je svjesna kako se pod nepodrezanim noktima skupljaju različite bakterije i mikroorganizmi te zbog toga to čine redovito.



Slika 44. Odgovori učenika na 9. pitanje

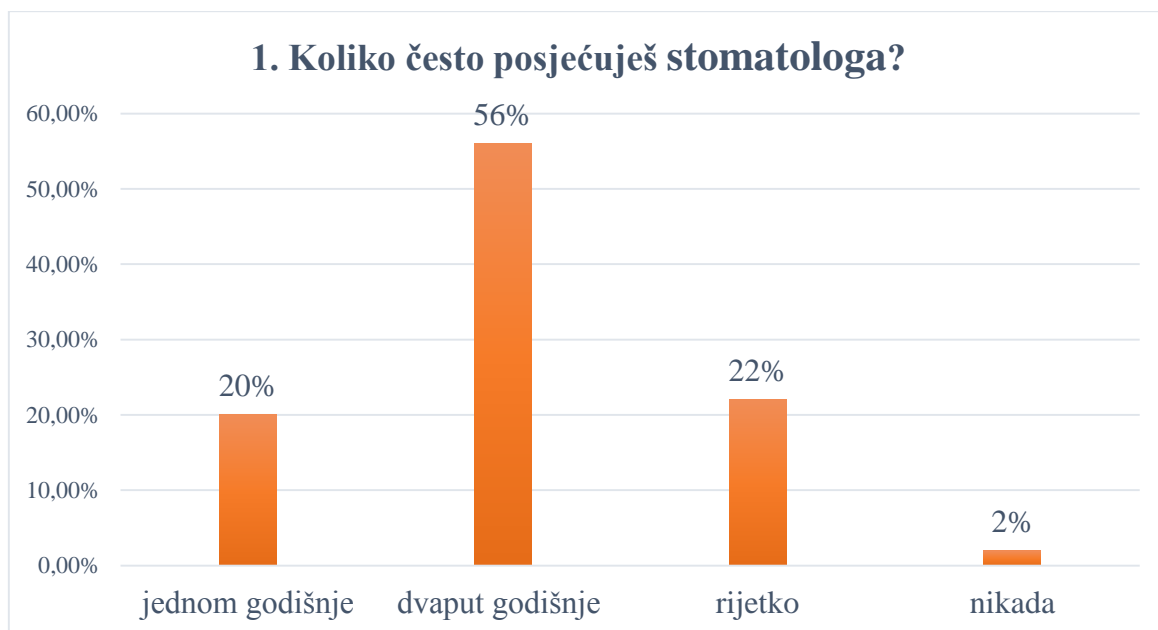
Da učenici samostalno vode brigu o osobnoj higijeni tijela potvrdilo je njih 96%, a ostalih 4% učenika navelo je kako im roditelji pomažu u provođenju osobne higijene tijela. Vrlo je pohvalno što većina učenika samostalno vodi brigu o osobnoj higijeni tijela. Održavanje osobne higijene tijela osnova je zdravstvene zaštite i smatra se dijelom kulture svakog čovjeka. Brigom o osobnoj higijeni nastoji se spriječiti širenje bakterija koje su uzročnici različitih bolesti te će se dijete osjećati sretnije, ugodnije, zadovoljnije i prihvaćenije, ukoliko samostalno vodi brigu o osobnoj higijeni tijela.



Slika 45. Odgovori učenika na 10 pitanje

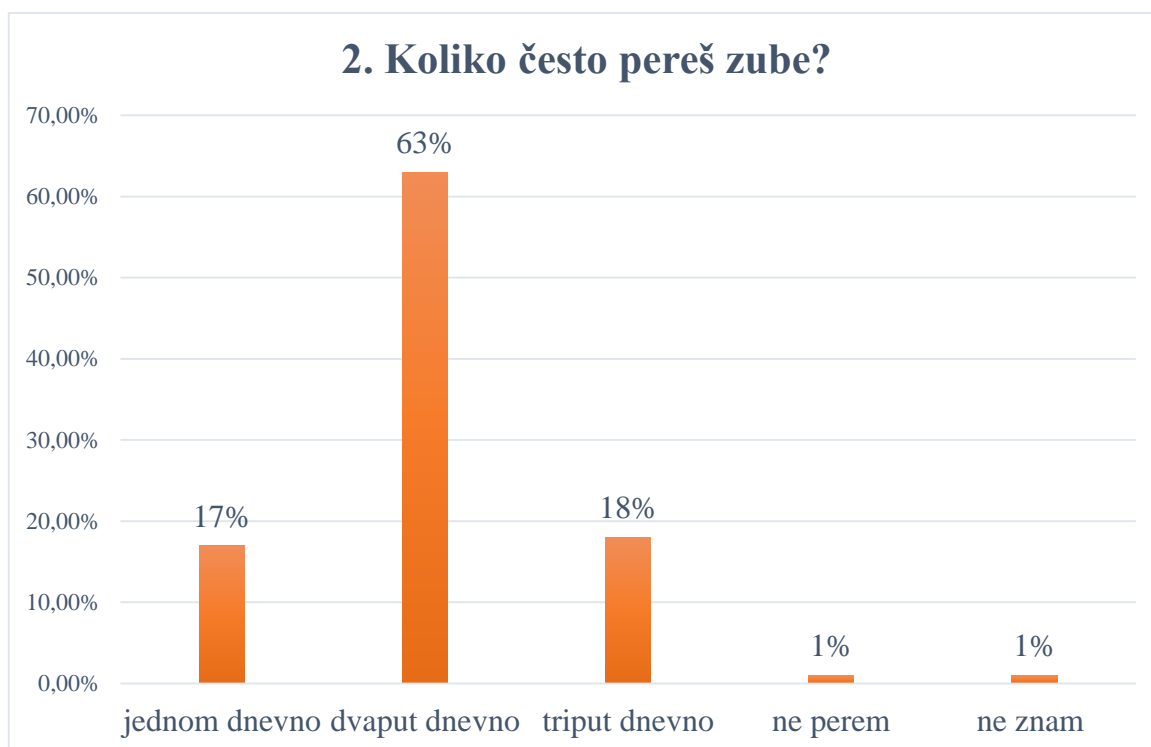
Iz slike 45. vidljivo je kako 51% učenika smatra da u svakom razredu postoji barem jedna osoba koja nema uredne higijenske navike. Nešto manje učenika, njih 49%, svoje razredne kolege smatra urednim i čistim osobama. Nemaju svi učenici uredne higijenske navike jer dolaze iz različitih obitelji, a upravo zbog toga nisu sve higijenske navike iste i jednake kod svih.

22.2. Rezultati provedene ankete o oralnoj higijeni



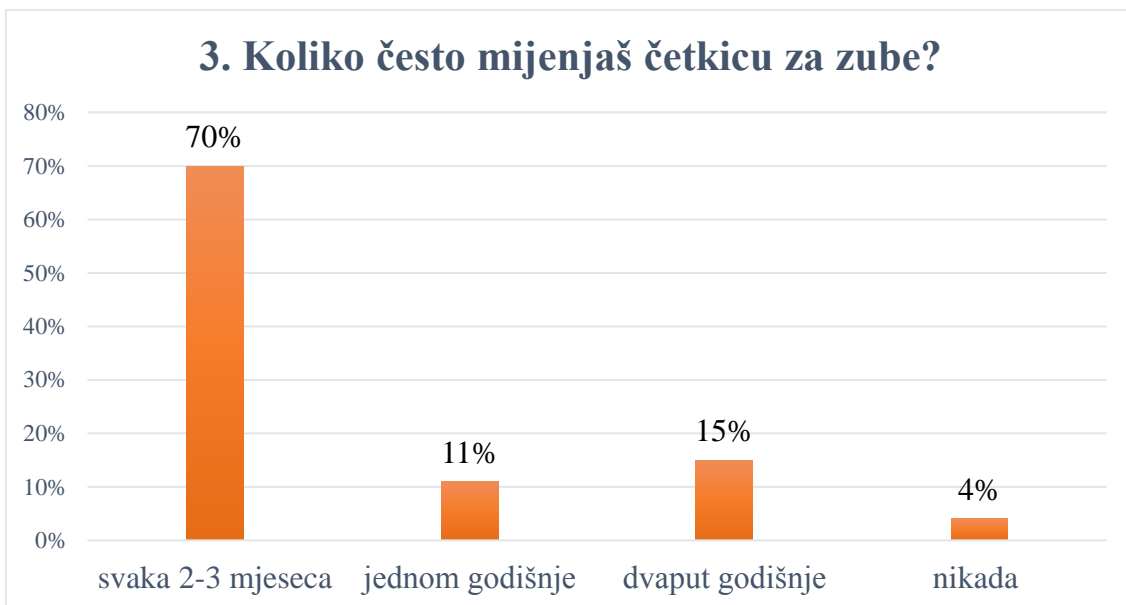
Slika 46. Odgovori učenika na prvo pitanje

Na 1. pitanje o oralnoj higijeni koje se odnosi na učestalost posjeta stomatologu 56% učenika posjećuje stomatologa dvaput godišnje, 20% učenika posjećuje stomatologa jednom godišnje, 25% učenika rijetko posjećuje stomatologa, a smatram kako je uzrok tome strah od stomatologa i 2% učenika nikada nije bilo kod stomatologa. Odgovorima sam zadovoljna i vjerujem u iskrenost učeničkih odgovora na postavljeno pitanje. Navedeni odgovori pokazuju kako više od polovice uzorka ispitanih učenika brine o oralnom zdravlju redovitim posjetama stomatologu, tj. dvaput godišnje. Za lijep i zdrav osmijeh veliku važnost imaju redoviti odlasci na kontrolne preglede kod stomatologa.



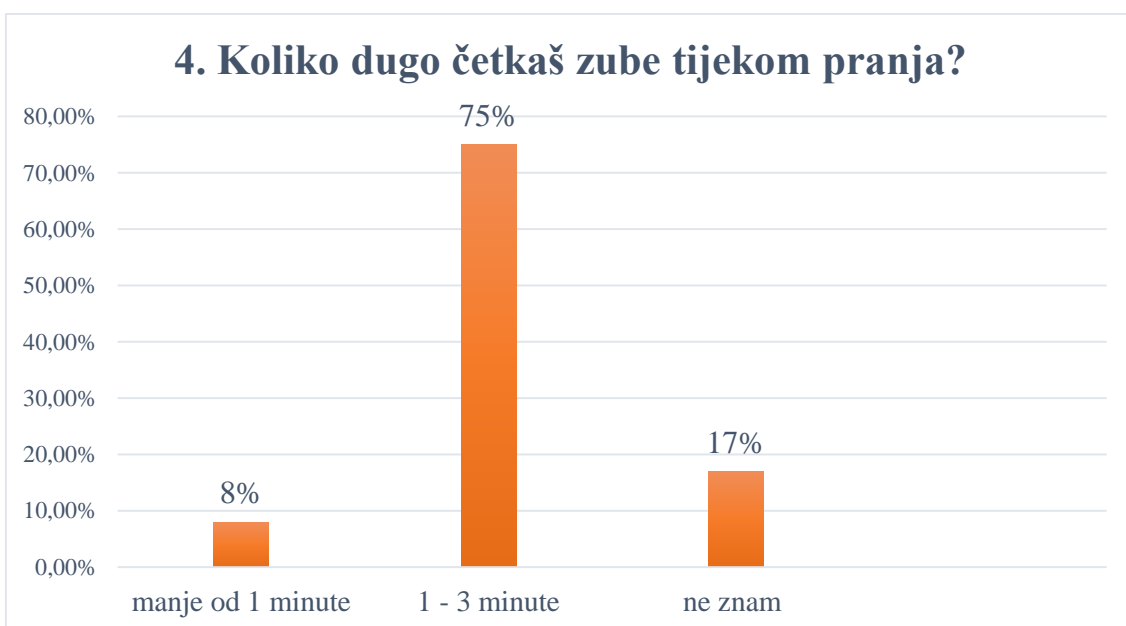
Slika 47. Odgovori učenika na drugo pitanje

Na 2. pitanje koje glasi „Koliko često pereš zube?“ od ponuđenih pet odgovora 17% učenika pere zube jednom dnevno, a većina učenika, njih 63%, to čini dvaput dnevno. Samo manji dio učenika, njih 18%, pere zube triput dnevno, što je zapravo ispravno, jer Rajić (2006) smatra kako je zube potrebno oprati najmanje triput dnevno, tj. nakon svakog obroka. Navedeni odgovor poklapa se s tom tvrdnjom. 1% učenika uopće ne pere zube, dok 1% učenika uopće ne zna koliko puta dnevno opere zube. Učestalim i pravilnim pranjem zuba održavamo zube čistima, što dovodi do povoljnog sastava sline, zdravlja zubnog mesa, kao i zdrave sluznice usne šupljine. Dobiveni rezultati pokazuju kako se učenici odgovorno ponašaju prema svojim zubima i razumiju važnost učestalog pranja zuba.



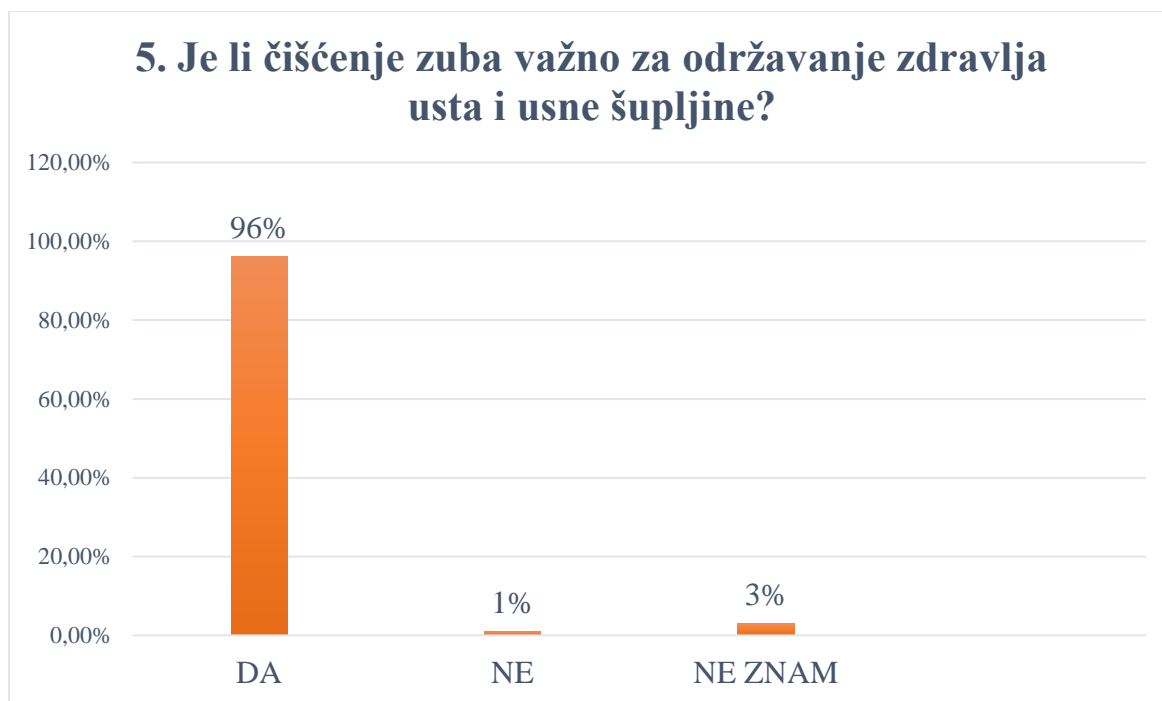
Slika 48. Odgovori učenika na 3. pitanje

Slika 48. prikazuje kako većina učenika, njih 70%, redovito mijenja četkicu za zube, svaka 2-3 mjeseca, to isto 11% učenika čini jednom godišnje, 15% učenika mijenja četkicu dvaput godišnje i 4% učenika nikada ne mijenja četkicu za zube. Važno je redovito mijenjati četkicu za zube jer zaobljena vlakna na vrhu četkice strše u svim smjerovima te na taj način četkanjem oštećuju gingivu, umjesto da je masiraju.



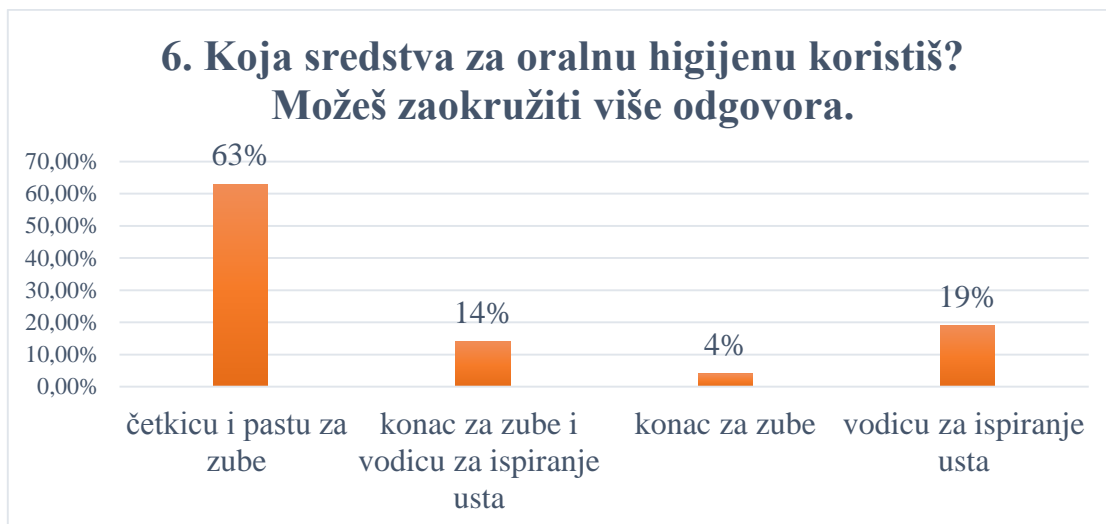
Slika 49. Odgovori učenika na 4. pitanje

Na 4. pitanje koje glasi „Koliko dugo četkaš zube tijekom pranja?“ iz slike 49. vidljivo je kako manji dio učenika, njih 8%, četka zube manje od 1 minute. Većina učenika, njih 75%, četka zube od 1 do 3 minute, što je i ispravno, jer Rajić (1998) navodi kako su za temeljito i pravilno pranje zuba potrebne najmanje tri minute, a 17% učenika je odgovorilo kako ne zna koliko dugo četka zube tijekom pranja.



Slika 50. Odgovori učenika na 5. pitanje

Na pitanje „Je li čišćenje zuba važno za održavanje zdravlja usta i usne šupljine?“ 96% učenika smatra kako je važno, 1% učenika smatra kako nije važno, dok 3% učenika ne zna je li čišćenje zuba važno za održavanje zdravlja usta i usne šupljine.



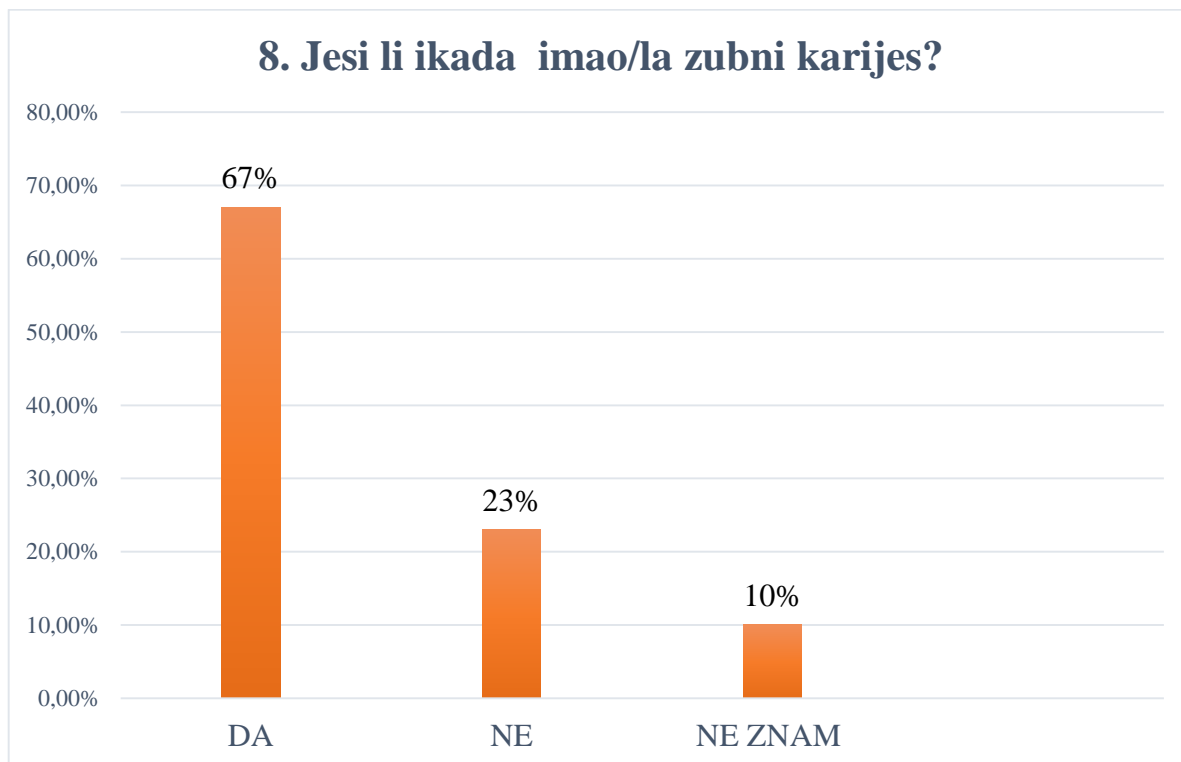
Slika 51. Odgovori učenika na 6. pitanje

Učenici su na postavljeno pitanje mogli zaokružiti više odgovora. Iz slike 51. vidljivo je kako 63% učenika koristi četkicu i pastu za zube, 14% učenika koristi konac za zube i vodicu za ispiranje usta, 4% učenika koristi samo konac za zube, dok 19% učenika koristi vodicu za ispiranje usta. Odgovori na ovo pitanje nisu me iznenadili. Bilo je za očekivati kako će većina učenika zaokružiti odgovor pod a), tj. kako radije koriste ono osnovno za provedbu oralne higijene – četkicu i pastu za zube. Rajić (2006) smatra kako je važno kombinirati različita sredstva u provedbi oralne higijene, jer svako od tih sredstava ima svoju ulogu u održavanju oralne higijene.



Slika 52. Odgovori učenika na 7. pitanje

Na navedeno pitanje „Kada je potrebno prati zube kako bi se spriječilo njihovo krvarenje?“ dobar dio učenika, njih 73%, smatra kako je zube potrebno oprati prije spavanja sa svrhom sprječavanja njihova krvarenja, 21% učenika smatra kako je zube potrebno oprati ujutro, a 6% učenika ne zna odgovor na navedeno pitanje.



Slika 53. Odgovori učenika na 8. pitanje

Iz navedenog pitanja vidljivo je kako se radi o oralnoj bolesti koju je gotovo svako dijete imalo u najranijoj dobi ili mlađoj školskoj dobi. Slika 53. prikazuje kako 67% učenika potvrđuje karijes na zubima, premda nisam očekivala takav odgovor, jer su u 1. pitanju kao odgovor naveli kako posjećuju stomatologa dvaput godišnje. Redovite posjete stomatologu suzbijaju pojavu karijesa ili ukoliko karijes postoji, stomatolog ga može otkriti na vrijeme i izliječiti. 23% učenika navelo je kako nije imalo karijes, a 10% učenika ne zna odgovor na navedeno pitanje.



Slika 54. Odgovori učenika na 9. pitanje

Navedeno pitanje nudi višestruki izbor odgovora. Na 9. pitanje koje glasi „Koji je uzročnik karijesa? Možeš zaokružiti više odgovora.“ 39% učenika smatra bakterije uzročnikom karijesa, 22% učenika smatra hranu uzročnikom karijesa, 33% učenika navodi kako neodržavanje higijene pogoduje stvaranju karijesa, a 6% učenika ne zna odgovor na postavljeno pitanje. Prva tri odgovora su točna, premda je najispravniji odgovor „bakterije“, jer je bakterija *Streptococcus mutans* najveći uzročnik karijesa.

23. RASPRAVA

Briga o osobnoj higijeni provodi se još od prapovijesnog doba, a podrazumijeva mnogo postupaka. Cilj ovoga istraživanja je prikupiti podatke o navikama provođenja kako osobne tako i oralne higijene učenika mlađe školske dobi. Također, cilj ovoga istraživanja je potaknuti učenike na brigu o vlastitom zdravlju. Učitelji sadržajima koji se odnose na osobnu higijenu tijela nastoje učenike poučiti o važnosti provođenja higijene tijela i očuvanja zdravlja. Uvođenjem Zdravstvenog odgoja u škole, kod učenika se uvelike nastoji potaknuti briga o vlastitom zdravlju.

Analiza rezultata ukazuje na to kako se velik broj ispitanih učenika tušira ili kupa svaki dan ili svaki drugi dan, pri čemu koriste šampon, što je vrlo pohvalno za učenike njihove dobi, a pod tim se podrazumijeva i činjenica kako peru kosu učestalo. Odgovori potvrđuju Springerove (2009) navode kako je najbolji način pranja tijela tuširanje uz uporabu blagog sapuna. Istraživanje je pokazalo kako većina ispitanih učenika redovito brine o higijeni odjeće i obuće, tj. često mijenjaju rublje, što me i nije iznenadilo. Također, učenici brinu i o higijeni ruku jer je istraživanje pokazalo kako njih 98% redovito pere ruke, tj. prije svakog obroka, nakon obavljene nužde i nakon igre kada se vrate kući. Rezultati istraživanja pokazuju kako velika većina učenika brine o higijeni lica, tj. umivaju se svako jutro. To dokazuje kako većina učenika razumije da se redovitim umivanjem uklanjaju krmelji i sve nečistoće s lica. 96% učenika odgovorilo je kako samostalno provodi osobnu higijenu tijela, što je pohvalno za učenike njihova uzrasta. Takav odgovor sam i očekivala. Utjecaj roditelja i roditeljske skrbi za osobnu higijenu djece prisutan je kod 4% učenika. Na pitanje „Ide li s tobom u razred netko tko nema uredne higijenske navike?“ mišljenja učenika su podijeljena. Polovica njih tvrdi kako svaki razred ima barem jednog takvog učenika, dok druga polovica tvrdi kako nemaju takvog učenika i kako su svi uredni i čisti. Analiza rezultata pokazuje kako 56% učenika dvaput godišnje posjećuje stomatologa. Smatram kako je to malo i trebali bi češće, jer prema Bival (2012) stomatologu na kontrole trebamo ići u prosjeku svakih šest mjeseci, a djeca svaka tri mjeseca. Rajić (1989) govori o važnosti odlazaka na redovite stomatološke preglede koje nikako ne trebamo i ne smijemo zapostaviti, ako ne želimo postati osoba koja izbjegava društvo i koju društvo izbjegava. Perić (1998) navodi kako se redovitim pregledom usta i zuba od strane stomatologa ne brinemo samo za oralno zdravlje, nego i za cjelokupno zdravlje. Odgovori pokazuju kako većina učenika redovito provodi oralnu higijenu, tj. dvaput dnevno, a manji dio učenika i triput dnevno, što je zapravo pohvalno, jer Rajić (2006) smatra kako je zube potrebno oprati najmanje triput dnevno, tj. nakon svakog obroka. Ispitani učenici

zube četkaju od 1 do 3 minute, što je dovoljno kako bi se uklonili svi mikroorganizmi koji su uzročnici različitih oralnih bolesti, jer prema Rajić (1985) djeca zube trebaju prati pomoću pješčanog sata u trajanju od 3 minute. Rezultati pokazuju kako su učenici svjesni činjenice da je čišćenje zuba važno za održavanje zdravlja usta i usne šupljine. Najveći dio učenika u provedbi oralne higijene koristi četkicu i pastu za zube, a manji dio njih redovito i konac za zube, kao i vodicu za usta. Nije me iznenadio odgovor na pitanje „Jesi li ikada imao/la zubni karijes?“ u kojemu je velika većina odgovorila „DA“, jer Prebegovi (1985) smatraju karijes vrlo raširenom pojavom među učenicima u hrvatskim školama. To je nezaobilazna bolest djetinjstva. Analiza rezultata ukazuje na to kako su učenici svjesni činjenice da su bakterije i neodržavanje higijene veliki uzročnici karijesa.

Temeljem provedenog istraživanja i analize rezultata smatram kako ispitani učenici imaju uredno razvijene higijenske navike, kako osobne tako i oralne, obzirom na svoju dob. Odgovorima su pokazali samostalnost u provođenju higijene tijela. Mišljenja učenika su podijeljena oko neurednih prijatelja iz razreda. Učenici redovito koriste i mijenjaju sredstva u provedbi osobne higijene koja podrazumijeva i oralnu higijenu. Učenici su odgovorima pokazali kako su svjesni važnosti održavanja oralne higijene.

24. ZAKLJUČAK

Temeljem provedenog istraživanja na uzorku od 115 učenika 3. i 4. razreda osnovne škole i pročitane literature zaključujem kako je važnost očuvanja zdravlja jedino u redovitoj i pravilnoj provedbi osobne higijene, čiji je naglasak i na oralnoj higijeni. Pravilna i redovita provedba osobne higijene pridonosi normalnom rastu i razvoju djeteta. Djecu treba usmjeravati usvajanju higijenskih navika još od najranije dobi. U početku je ta briga povjerena roditeljima, a kasnije i učiteljima. Svjetska zdravstvena organizacija navodi kako je zadatak odgovornih osoba zdravo odrastanje mladih. U radu su detaljno istaknuti postupci pravilnog pranja ruku, kao i zuba. Kao takve ih trebamo svakodnevno primjenjivati, i to više puta dnevno. Na taj način sprječavamo pojavu mikroorganizama na rukama i u usnoj šupljini. Briga o oralnom zdravlju djece mlađe školske dobi povjerena je roditeljima. Osim roditelja, vrlo važnu ulogu u očuvanju oralnog zdravlja djece ima i stomatolog. Djeca ga trebaju redovito posjećivati. Preporuča se tri puta godišnje odlazak stomatologu u djece mlađe školske dobi, a ne samo onda kada ih boli zub. Unosom prehrane koja sadrži određenu skupinu minerala i vitamina pridonosimo očuvanju oralnog zdravlja. Najučestalija oralna bolest u djece mlađe školske dobi je zasigurno karijes. Jedna od uspješnih metoda liječenja karijesa je ozoniranje zuba. Metoda podrazumijeva upotrebu ozona pri liječenju karijesa te je bezbolna. Analizom udžbenika Prirode i društva Eureka, od 1. do 4. razreda osnovne škole, izdavačke kuće Školska knjiga, došla sam do zaključka kako higijena i čistoća nisu dovoljno zastupljene u tim udžbenicima i postojeći sadržaji o higijeni i čistoći vrlo su siromašni. Kada uzmemo u obzir cjelokupne rezultate provedenih anketa, ispitani učenici su odgovorima pokazali kako imaju dobro razvijene higijenske navike. Škola kao odgojna i obrazovna ustanova ima vrlo važnu ulogu u promicanju zdravlja. Zdravstveni odgoj kao dio obrazovanja u školama temelj je prevencije, unaprjeđenja zdravlja, sprječavanja bolesti i osiguravanja kvalitete života.

LITERATURA

1. Bakarić Palečka, S., Čorić, S. (2014). *Eureka 1: udžbenik prirode i društva u prvom razredu osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga
2. Bakarić Palečka, S., Čorić, S. (2013). *Eureka 2: udžbenik prirode i društva u drugom razredu osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga
3. Bakarić Palečka, S., Čorić, S. (2013). *Eureka 3: udžbenik prirode i društva u trećem razredu osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga
4. Bakarić Palečka, S., Čorić, S. (2014). *Eureka 4: udžbenik prirode i društva u četvrtom razredu osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga
5. Bival, S. (2012). *Zdravi zubi: jedna briga manje: sve što moramo znati o našim zubima, a stomatolog nam nije objasnio*. Zagreb: ITG d.o.o.
6. Borovac, I. (2002). *Faktopedija–ilustrirana enciklopedija*. Zagreb: Mozaik knjiga
7. Bralić, I. i suradnici (2014). *Prevenција bolesti u dječjoj dobi*. Zagreb: Medicinska naklada
8. Friščić, V. (1979). *Osobna higijena: udžbenik za srednje medicinske škole*. Zagreb: Školska knjiga
9. Ivančević, Ž., Rumboldt, Z., Bergovec, M., Silobrčić, V. (2000). *MSD - priručnik dijagnostike i terapije*. Split: Placebo
10. Kostović-Vranješ, V. i Ruščić, M. (2009). *Higijena: udžbenik za trogodišnje strukovne škole*. Zagreb: Školska knjiga
11. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta i Agencija za odgoj i obrazovanje. (2013). *Zdravstveni odgoj: priručnik za učitelje i stručne suradnike u razrednoj nastavi*. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta i Agencija za odgoj i obrazovanje
12. P. Springer, O. (2009). *Higijena: udžbenik za strukovne škole*. Zagreb: Profil
13. Perić, M. (1998). *Oralno zdravlje za vaše zdravlje*. Zagreb: Školska knjiga
14. Prebeg, Ž., Prebeg, Ž. (1978). *Higijena i škola*. Zagreb: Školska knjiga
15. Prebeg, Ž., Prebeg, Ž. (1985). *Higijena i škola*. Zagreb: Školska knjiga
16. Radünz, I. (2007). *Priča o klimavom zubu*. Germany: Münster
17. Rajić, Z. i suradnici (1985). *Dječja i preventivna stomatologija*. Zagreb: Jumena
18. Rajić, Z. (1989). *Razgovori s mojim stomatologom*. Zagreb: Školska knjiga
19. Rajić, Z. (1998). *Mliječni zubi*. Zagreb: Biblioteka: Sačuvajmo zdrave zube
20. Rajić, Z. (1995). *Dobivam trajne zube*. Zagreb: Zapis
21. Rajić, Z. (2006). *Razgovor sa stomatologom*. Zagreb: Kigen

22. Topić, B. (2001). *Oralna medicina*. Sarajevo: Stomatološki fakultet Univerziteta u Sarajevu
23. Varoščić, M. (1992.) *Zdravlje čini život ljepšim*. Rijeka: Tiskara Rijeka

ZNANSTVENI ČLANCI

1. Vodanović, M. (2007). *Prvi posjet stomatologu*. *Zdrav život* 6(52), 47-50. Pribavljeno 15.5.2020. sa https://bib.irb.hr/datoteka/379081.07_Vodanovic_M_Prvi_posjet_stomatologu_Zdrav_zivot_07-52.pdf
2. Radionov, D., Radionov, B., Voloder, M. (2004). *Ozon - novo terapijsko sredstvo u stomatologiji*. *Medix* 2004;54/55:175–176. Pribavljeno 26.5.2020. sa [file:///C:/Users/Toshiba/Desktop/Downloads/2004_54_55_175%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Toshiba/Desktop/Downloads/2004_54_55_175%20(2).pdf)

MREŽNA LITERATURA

1. Bogdan, R. (2017). *Procjena rizika za nastanak karijesa u djece*. Zagreb: Stomatološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu Pribavljeno 20.4.2020. sa file:///C:/Users/Toshiba/Desktop/Downloads/bogdan_renata_sfzg_2017_diplo_sveuc.pdf
2. Bol. Pribavljeno 16.4.2020. sa <https://www.centarzdravlja.hr/zdrav-zivot/zensko-zdravlje/sto-je-bol/>
3. Čović, S. (2008). *Primjena ozona u stomatologiji*. Zagreb: Stomatološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu Pribavljeno 26.5.2020. sa <https://www.bib.irb.hr/328179>
4. Definicija boli (IASP). Pribavljeno 18.5.2020. sa <https://www.iasp-pain.org/PublicationsNews/NewsDetail.aspx?ItemNumber=9218>
5. Definicija sline. Pribavljeno 19.4.2020. sa <https://hr.wikipedia.org/wiki/Slina>
6. Definicija zdravlja (WHO). Pribavljeno 10.4.2020. sa <https://8fit.com/lifestyle/the-world-health-organization-definition-of-health/>
7. Dječje osipne bolesti. Pribavljeno 17.5.2020. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/19885/Djecje-osipne-bolesti.html>
8. Europski dan oralnog zdravlja. Pribavljeno 25.4.2020. sa <https://www.hzjz.hr/sluzba-javno-zdravstvo/europski-dan-oralnog-zdravlja/>

9. Funkcija sline. Pribavljeno 19.4.2020. sa <https://www.centarzdavlja.hr/zdrav-zivot/zdravlje-opcenito/uloga-sline-u-ocuvanju-oralnog-zdravlja/>
10. Galić, I. (2019). *Navike dentalne higijene učenika mlađe školske dobi*. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta u Osijeku Pribavljeno 11.4.2020. sa https://repositorij.foozos.hr/islandora/search/%2A%3A%2A?f%5B0%5D=mods_Author_ms%3A%22Gali%C4%87%2C%20Iva%22
11. Granulom. Pribavljeno 25.4.2020. sa <https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/zubi/povlacenje-zubnog-mesa-uzrok-simptomi-lijecenje>
12. Healozon. Pribavljeno 30.4.2020. sa <https://plestadent.hr/hr/healozon>
13. Higijena ruku. Pribavljeno 14.4.2020. sa https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/9310/Higijena-ruku-vazna-mjera-prevencije-infekcije.html?fbclid=IwAR2pkdZ4bF0LJNSEpbketsx-sdhAeuyUMQ_d4v6mDWI-3oII9HYI3KARo-g
14. Hripavac. Pribavljeno 25.5.2020. sa <http://ordinacija.vecernji.hr/baza-bolesti/bolest/hripavac/>
15. Juričić, M. (2016). *Higijenske navike učenika mlađe školske dobi*. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta u Osijeku Pribavljeno 8.4.2020. sa <https://repositorij.foozos.hr/islandora/object/foozos:1213>
16. Kako ojačati zube. Pribavljeno 3.5.2020. sa <https://poliklinika-galekovic.hr/blog/kako-ojacati-zube-45/>
17. Kako pravilno prati zube. Pribavljeno 16.4.2020. sa <https://dentacentar.hr/kako-pravilno-prati-zube>
18. Karijes. Pribavljeno 22.4.2020. sa <https://www.hzjz.hr/sluzba-javno-zdravstvo/zubna-putovnica/2/>
19. Karijes – najveći neprijatelj vaših zuba. Pribavljeno 22.4.2020. sa <https://drstimac.com/karijes-najveci-neprijatelj-vasih-zubi/>
20. Knežević, A., Tarle, Z., Prskalo, K. (2004). *Terapija karijesnih lezija ozonom*. Pribavljeno 15.5.2020. sa https://hrcak.srce.hr/index.php?id_clanak_jezik=3777&show=clanak

21. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. (2013). *Kurikulum zdravstvenog odgoja*. Pribavljeno 22.5.2020. sa www.azoo.hr/images/zdravstveni/Kurikulum_ZO.pdf
22. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. (2006). *Nastavni plan i program za osnovnu školu*. Pribavljeno 21.5.2020. sa http://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2006_09_102_2319.html
23. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. (2013.) *Nastavni plan i program zdravstvenog odgoja za osnovne i srednje škole*. Pribavljeno 21.5.2020. sa www.azoo.hr/images/zdravstveni/zdravstveni_nastavni_plan_i_program.pdf
24. Obična prehlada. Pribavljeno 25.5.2020. sa <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/najcesce-bolesti-skolske-djece/>
25. Obrazovanje i odgoj – nedjeljivi. Pribavljeno 11.5.2020. sa <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/60/skola.htm>
26. Opačak, N. (2017). *Oralno-higijenske navike učenika mlađe školske dobi*. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta u Osijeku Pribavljeno 4.5.2020. sa [file:///C:/Users/Toshiba/Desktop/Downloads/diplomski_rad_nicolina_opacak_-_konacna_verzija%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Toshiba/Desktop/Downloads/diplomski_rad_nicolina_opacak_-_konacna_verzija%20(1).pdf)
27. Osnovna škola „Antun Gustav Matoš“ Vinkovci. Pribavljeno 28.4.2020. sa <http://os-agmatos-vk.skole.hr/>
28. Osobna higijena. Pribavljeno 14.4.2020. sa <https://www.hck.hr/UserDocsImages/publikacije/Letci/Letak%20-%20Osobna%20higijena%20-%20hr.pdf>
29. Ospice. Pribavljeno 25.5.2020. sa <https://braconline.com.hr/zdravlje/14379-najcesce-zarazne-bolesti-u-djece.html>
30. Oralno zdravlje. Pribavljeno 14.4.2020. sa <https://miss7mama.24sata.hr/skolarci/zdravlje/zubomobil-krece-na-turneju-ocuvanja-zubica-skolaraca-6374>
31. Oralno zdravlje (WHO). Pribavljeno 12.4.2020. sa https://www.who.int/health-topics/oral-health/#tab=tab_1
32. O slini. Pribavljeno 19.4.2020. sa <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=56643>
33. Ozoniranje zuba. Pribavljeno 30.4.2020. sa <https://plestadent.hr/hr/healozon>

34. Parodontitis. Pribavljeno 25.4.2020. sa <https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/zubi/povlacenje-zubnog-mesa-uzrok-simptomi-lijecenje>
35. Pintar, I. (2019). *Bolesti usne šupljine i njihova prevencija u djece predškolske dobi*. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta u Osijeku Pribavljeno 15.4.2020. sa <https://repozitorij.foozos.hr/islandora/object/foozos:872>
36. Plomba. Pribavljeno 17.4.2020. sa <https://galekovic-dental.eu/blog/karijes-mlijecni-zubi-16/>
37. Podrijetlo riječi „higijena“. Pribavljeno 10.4.2020. sa <https://hr.wikipedia.org/wiki/Higijena>
38. Popović, D. (2017). *Oralna higijena i prevencija bolesti usne šupljine u djece mlađe školske dobi*. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta u Osijeku Pribavljeno 29.4.2020. sa file:///C:/Users/Toshiba/Desktop/Downloads/popovic_dunja_foozos_2017_diplo_sveuc.pdf
39. Posjet stomatologu. Pribavljeno 9.5.2020. sa <https://poliklinika-galekovic.hr/blog/djeca-i-njega-zuba-pravo-vrijeme-za-posjet-zubaru-12/>
40. Pravilno pranje zuba. Pribavljeno 28.4.2020. sa <http://www.mojzubar.com/edukacija-pacijenata/kako-pravilno-prati-zube-101.html>
41. Pulpitis. Pribavljeno 22.5.2020. sa <http://www.msd-prirucnici.placebo.hr/msd-prirucnik/bolesti-uha-grla-nosa-i-zubi/ceste-stomatoloske-bolesti/pulpitis>
42. Razvoj zuba. Pribavljeno 12.4.2020. sa <http://www.zzjzpgz.hr/odjeli/socmed/brosure/letak%20roditelji.pdf>
43. Sertić, A. (2016). *Razvijanje zdravstveno-higijenskih navika primjerenih dobi djeteta*. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta u Osijeku Pribavljeno 24.4.2020. sa <https://repozitorij.foozos.hr/islandora/object/foozos%3A293/datastream/PDF/view>
44. Simptomi svraba. Pribavljeno 17.5.2020. sa <https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/19419/Svrab-scabies.html>
45. Svrab. Pribavljeno 17.5.2020. sa <http://www.zzjosijek.hr/index.php?mact=News.cntnt01,detail,0&cntnt01articleid=81&cntnt01returnid=57>

46. Škrinjarić, I., Čuković-Bagić, I., Goršeta, K., Verzak, Ž. (2010). *Oralno zdravlje u djece – uloga pedodonta i pedijatra u ranoj prevenciji bolesti*. Pribavljeno 10.5.2020. sa <http://www.hpps.com.hr/sites/default/files/Dokumenti/2010/pdf/dok35.pdf>
47. UNICEF. *Konvencija o pravima djeteta*. Pribavljeno 23.4.2020. sa http://www.unicef.hr/upload/file/300/150215/FILENAME/Konvencija_20o_20pravima_20djeteta.pdf
48. Ušljivost glave. Pribavljeno 16.5.2020. sa <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/najcesce-bolesti-skolske-djece/>
49. Važnost pranja ruku. Pribavljeno 14.4.2020. sa <https://klinfo.rtl.hr/roditelji-3/zdravlje/izbjegavanje-bolesti-prehlada-vazno-usvojiti-higijenske-navike/>
50. Vitamini i minerali. Pribavljeno 3.5.2020. sa <https://poliklinika-galekovic.hr/blog/vitamini-minerali-zdravlje-zubiju-62/>
51. Vitamini i minerali važni za zdravlje zuba. Pribavljeno 3.5.2020. sa <https://zdravlje.avaz.ba/zdravlje/437462/vitamini-i-minerali-vazni-za-zdravlje-zuba>
52. Vrste zuba. Pribavljeno 17.4.2020. sa <https://dental4u.ba/aktuelnosti-iz-stomatologije/clanci/funkcija-zuba/>
53. Zaušnjaci. Pribavljeno 25.5.2020. sa <https://www.wishmama.hr/roditeljstvo/djecai-zdravlje/uobicajene-zarazne-bolesti-u-djece/>
54. Zdravstveni odgoj u Hrvatskoj. Pribavljeno 16.5.2020. sa https://hr.wikipedia.org/wiki/Zdravstveni_odgoj_u_Hrvatskoj
55. Značaj minerala i vitamina za zdravlje zuba. Pribavljeno 3.5.2020. sa <http://dental4u.ba/zanimljivosti-2/znacaj-minerala-i-vitamina-za-zdravlje-zuba/>
56. Zubna pulpa. Pribavljeno 13.4.2020. sa <https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/zubi/pulpitis-i-vadenje-zubnog-zivca-tj-zubne-pulpe>
57. Zubobolja. Pribavljeno 16.4.2020. sa <https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/zubi/kako-ublaziti-zubobolju>

PRILOZI

Prilog 1.

Higijenske navike učenika razredne nastave s naglaskom na redovito održavanje oralne higijene

Ova anketa provodi se u svrhu izrade diplomskoga rada pod nazivom „Higijenske navike učenika razredne nastave s naglaskom na redovito održavanje oralne higijene“. Anketa je u potpunosti anonimna, stoga, budite u potpunosti iskreni!

SPOL: M Ž

RAZRED: _____

DOB: _____

1. Koliko puta se tuširaš/kupaš u tjednu?

- a) svaki dan
- b) svaki drugi dan
- c) dvaput tjedno
- d) jednom tjedno

2. Pereš li kosu pri svakom tuširanju?

- a) DA
- b) NE
- c) PONEKAD

3. Koristiš li tijekom svakog tuširanja/kupanja šampon ili se opereš samo vodom?
- a) koristim šampon
 - b) koristim samo vodu
4. Koliko često mijenjaš gornje i donje rublje (potkošulju i gaćice)?
- a) svaki dan
 - b) svaki drugi dan
 - c) dvaput tjedno
 - d) jednom tjedno
5. Pereš li ruke prije svakog obroka, nakon obavljene nužde i nakon svake igre kada se vratiš kući?
- a) DA
 - b) NE
 - c) PONEKAD
6. Umivaš li se svako jutro?
- a) DA
 - b) NE
 - c) PONEKAD
7. Koliko često čistiš uši?
- a) svaki dan
 - b) dva – tri puta tjedno
 - c) kad se sjetim

8. Koliko često podrezuješ nokte?

- a) jednom tjedno
- b) dvaput mjesečno
- c) kad se sjetim

9. Vodiš li samostalno brigu o osobnoj higijeni tijela ili ti pomažu roditelji?

- a) samostalno (okupam se sam/a, presvučem se sam/a)
- b) pomažu mi roditelji (okupaju me, presvuku me...)

10. Ide li s tobom u razred netko tko nema uredne higijenske navike?

- a) da, u svakom razredu ima barem jedna takva osoba
- b) ne ide, svi su uredni i čisti

Prilog 2.

Higijenske navike učenika razredne nastave s naglaskom na redovito održavanje oralne higijene

Ova anketa provodi se u svrhu izrade diplomskoga rada pod nazivom „Higijenske navike učenika razredne nastave s naglaskom na redovito održavanje oralne higijene“. Anketa je u potpunosti anonimna, stoga, budite u potpunosti iskreni!

SPOL: M Ž

RAZRED: _____

DOB: _____

1. Koliko često posjećuješ stomatologa?

- a) jednom godišnje
- b) dvaput godišnje
- c) rijetko
- d) nikada

2. Koliko često pereš zube?

- a) jednom dnevno
- b) dvaput dnevno
- c) triput dnevno
- d) ne perem
- e) ne znam

3. Koliko često mijenjaš četkicu za zube?
- a) svaka dva do tri mjeseca
 - b) jednom godišnje
 - c) dvaput godišnje
 - d) nikada
4. Koliko dugo četkaš zube tijekom pranja?
- a) manje od 1 minute
 - b) 1-3 minute
 - c) ne znam
5. Je li čišćenje zuba važno za održavanje zdravlja usta i usne šupljine?
- a) DA
 - b) NE
 - c) NE ZNAM
6. Koja sredstva za oralnu higijenu koristiš? Možeš zaokružiti više odgovora.
- a) četkicu i pastu za zube
 - b) konac za zube i vodicu za ispiranje
 - c) konac za zube
 - d) vodicu za ispiranje usta
7. Kada je potrebno prati zube kako bi se spriječilo njihovo krvarenje?
- a) prije spavanja
 - b) ujutro
 - c) ne znam

8. Jesi li ikada imao/imala zubni karijes?

- a) DA
- b) NE
- c) NE ZNAM

9. Koji je uzročnik karijesa? Možeš zaokružiti više odgovora.

- a) bakterije
- b) hrana
- c) neodržavanje higijene
- d) ne znam