

Zobozdravstvena preventiva

Pozdravljeni učenci !

Upamo, da ste dobro in da tudi sedaj, v teh » čudnih časih « dobro skrbite za svoje zobe in ustno zdravje. Ker trenutno v šoli ne moremo izvajati zobozdravstvene preventive, bi vas radi spomnili, da je zelo pomembno sledeče:

1. Zobe **ščetkamo VS AJ 2X DNEVNO** z nežnimi krožnimi gibi od dlesni k zobu. Očistimo tudi medzobne prostore - uporabljamo **ZOBNO NITKO**.



2. Zobno ščetko menjamo na 2 - 3 mesece.

3. Zobna pasta naj vsebuje fluoride v koncentraciji **1400 - 1450 ppm - 1-2 cm**.
Ust po ščetkanju NE IZPIRAMO !

4. Še posebej natančno ščetkamo, če nosimo **FIKSNI ZOBNI APARAT - zvezdice**.

5. Otroci so lahko manj spretni, zato jim do 10., oz. 12. leta pri umivanju in nitkanju zob **POMAGAJO STARŠI**.

6. Jemo **zdravo in uravnoteženo hrano**.

Pijemo **vodo iz pipe ali nesladkan čaj**.

Sladkamo se čim manj, saj sladkor različnih oblik dokazano **ŠKODUJE ZOBEM**.

Sladkanje pridružimo glavnim obrokom.

Po uživanju sladke hrane in pijače ščetkanje odložimo za vsaj 30 minut.

7. Ne pozabimo na redne - šestmesečne **kontrolne preglede pri zobozdravniku !**

8. Izogibamo se pretiranemu skakanju in norenju - **POŠKODBE ZOB !**

Oglejte si še posnetek : <https://www.youtube.com/watch?v=9z7uzTn54hI>

Zložanka : [Zgibanika SDUZ šolski otroci \(1\)](#)

Rebeka Trškan, dr. dent. med., predstavnica izvajalcev preventivnega zobozdravstvenega varstva šolskih otrok in mladine

Izvajalki zobozdravstvene vzgoje in preventive : Aleksandra Kešpert, dms
in Adrijana Naglič, dms