

Zdravi zobje

10 nasvetov za
„velike in majhne“



Zdrava ustna votlina že od malih nog:

- Izogibajte se oblizovanju (čiščenju) dude in pokušanju hrane z isto žlico, kot jo uporablja otrok. S tem tvegate prenos **bakterij kariesa** na vašega otroka.
- Otroško stekleničko dosledno polnite z vodo ali nesladkanim čajem, da bi preprečili nastanek zgodnjega **kariesa**.
- Dvakrat na leto **obiščite zobozdravnika**. Tudi mlečni zobje zahtevajo redne kontrole in obiske pri zobozdravniku. To omogoča zgodnje odkrivanje kariesa in ohranjanje zdravih zob.



Vsakodnevna ustna higiena:

- **Zobe ščetkajte dvakrat na dan** po naslednji metodi: najprej temeljito očistite grizne površine, nato zunanje površine in nato notranje površine. Za čiščenje zadostuje količina zobne paste velikosti graha.
- Otroške zobe **do 10. leta starosti otroka** vsak dan dodatno očistite tudi vi. Do te starosti namreč otrokove sposobnosti niso dovolj razvite, da bi lahko sami dobro očistili vse površine zob.
- Zobno ščetko zamenjajte vsake **2-3 mesece**. V primeru nalezljivih boleznih ali pri poškodovanih ščetinah pa še prej.
- Dnevno uporabljajte zobno **nitko**. Z njo lahko učinkovito odstranite zobne obloge in ostanke hrane med zobmi. Glede pravilne uporabe se posvetujte z zobozdravnikom.



Prehrana in vsakdanje življenje:

- Svojim zobem privoščite **odmor**. Ravno pogosti in sladki prigrizki ter sladkane pijače so tisti, ki povzročajo intenzivno propadanje zob.
- Po vsakem obroku ustno votlino sperite **z vodo**. Tudi žvečenje žvečilnega gumija brez sladkorja po jedi prispeva k dobremu zdravju zob.
- Zdrav in zobem prijazen **prigrizek** vsebuje: polnozrnat kruh, nesladkane mlečne izdelke (npr. naravni jogurt ali sir), sveže sadje, zelenjavo in vodo. Oreščki so zdrava alternativa sladkim prigrizkom.

