

20. MAREC - SVETOVNI DAN USTNEGA ZDRAVJA

Ustno zdravje je sestavni del sistemskega zdravja, je odločilni dejavnik kakovosti življenja in je povezano s splošnim zdravjem.

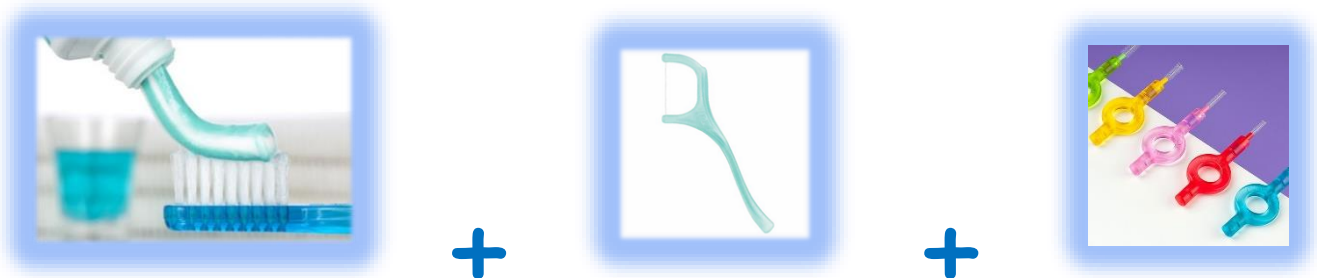
Ohranjanje zdravja zob in ustne votline pa je najtesneje povezano z USTNO HIGIENO.

Zato recite » AAA « in poskrbite za SVOJE USTNO ZDRAVJE !

Pripravili smo vam kratek OPOMNIK, ki vam bo pri tem pomagal.

1. Zobe **ščetkamo VSAJ 2X DNEVNO** z mehko zobno ščetko z nežnimi krožnimi gibi od dlesni k zobu. Dosledno očistimo vse zobe in tudi medzobne prostore - uporabljamo **ZOBNO NITKO** in/ali medzobno ščetko.

Posebej smo pozorni na čiščenje **meje med dlesnijo in zobom.**



2. Zobno ščetko menjamo na 2 - 3 mesece.

3. Zobna pasta naj vsebuje **fluoride !**

Sodobna uporaba fluoridov v otroškem in preventivnem zobozdravstvu

(smernice Sekcije pedontologov Slovenskega zdravniškega društva : 4.- 5.10. 2019)

STAROST	KONC. F.	POGOSTOST	KOLIČINA
6 mes. – 2. leta	1000 ppm	2 – krat	riževo zrno
2 – 6 let	1000 ppm	2 – krat	grahovo zrno
od 6. leta naprej	1450 ppm	2 – krat	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.**
Izogibamo se gaziranim in energetskega napitkom ter drugim **ŠKODLJIVIM RAZVADAM** - kajenje, alkohol, grizenje predmetov...
Sladkamo se čim manj, saj sladkor različnih oblik dokazano **ŠKODUJE ZOBEM.**
Sladkanje pridružimo glavnim obrokom.
Po uživanju kisle hrane in pijače ščetkanje odložimo za vsaj 30 minut.

7. Ne pozabimo na redne - šestmesečne/1letne **kontrolne preglede pri zobozdravniku !**
Zgodnje odkritje in zdravljenje težav v ustni votlini prispeva k ohranitvi ustnega in splošnega zdravja skozi **VSE ŽIVLJENJE !**

Oglejte si še posnetke in zloženke :

USTNO ZDRAVJE PREDŠOLSКИH OTROK :

https://www.youtube.com/watch?v=Gr32Y-3XC6g&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=Jb_5NDOZ3TY&feature=emb_logo

ZLOŽENKA :

[Zgibanka SDUZ predšolski otroci](#)



USTNO ZDRAVJE ŠOLARJEV :

https://www.youtube.com/watch?v=9z7uzTn54hI&feature=emb_logo

ZLOŽENKA :

[Zgibanka SDUZ šolski otroci \(1\)](#)



USTNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV :

https://www.youtube.com/watch?v=PnsfnuyipUI&feature=emb_logo

ZLOŽENKA :

[Zloženka SDUZ studenti](#)



USTNO ZDRAVJE ODRASLIH :

ZLOŽENKI :

[Zgibanka SDUZ zrela generacija ustno zdravje](#)

[Zgibanka SDUZ zrela generacija pasti](#)



USTNO ZDRAVJE STAREJŠIH, SLEPIH IN SLABOVIDNIH :

ZLOŽENKA :

[Zgibanka SDUZ starejši ter slepi in slabovidni](#)

