

# KAJ MORAJO VEDETI STARŠI

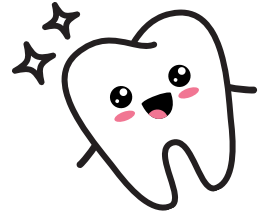
## ZA ZDRAVJE ZOB IN USTNE VOTLINE OTROK?

Na zdravje zob in ustne votline vpliva veliko dejavnikov. Nekateri so prirojeni, nanje ne moremo vplivati in lahko le blažimo njihove posledice. Drugi dejavniki nastopijo kasneje v življenju in na mnoge od njih lahko ali celo moramo vplivati.

Zagotovo je zdravje zob močno povezano s splošnim počutjem in zdravjem ter zdravim življenjskim slogom.

Kadar se slabo počutimo ali smo bolni, takrat moramo prilagoditi tudi prehrano: prekuhana hrana, čaji ... Tudi zdravilo ali prehransko dopolnilo, sicer v času bolezni in okrevanja nujno potrebno, lahko po daljšem času poslabša zdravje zob in obzobnih tkiv.

In obratno: če imamo zdrave zobe in nas ne bolijo, lažje grizemo ter je izbira hrane bolj zdrava, dobimo dovolj dobre energije za gibanje, zdravo rast in učinkovito učenje.



**Dnevni ritem z dovolj gibanja, spanja, zdravim ritmom prehranjevanja in splošnim zadovoljstvom vpliva na bolj zdravo ustno votlino.**

### HRANA

Naj bo čimbolj čvrsta, čim manj predelana, obrokov naj bo 5–6 dnevno, pri tem pa med enim in drugim obrokom naj ne bo vmesnih prigrizkov – niti sladkih niti slanih. Posladek je dovoljen le npr. takoj po kosilu.

Preveč predelana hrana in sladki napitki vodijo v slabši razvoj žvekalnih mišic in čeljusti ter nepravilnosti v funkciji jezika pri požiranju in govoru, kar lahko kasneje pripelje tudi do potrebe po ortodontskem in logopedskem zdravljenju.



### NAPITKI

Za žejo svetujemo pitje vode. Najboljša je voda iz pipe. Ostali napitki, tudi čaji, v katere ne dodajamo sladkorja, v ustih porušijo slinsko ravnovesje, ki pomembno vzdržuje zdravje zob. Poleg tega so predvsem sladki napitki dodatna kalorična obremenitev prehrane otrok. Otroci, ki za žejo pijejo sladke napitke, praviloma slabše jedo hrano ob obrokih.



## ČIŠČENJE ZOB

Predšolski otroci še nimajo dovolj razvitih spretnosti za natančno samostojno čiščenje zob. Sicer je prav, da primejo ščetko in posnemajo pravilne gibe, vendar so starši tisti, ki morajo pri umivanju pomagati. Tudi, kadar ima otrok obdobje trme ali ne želi umivanja, poskusimo sebe čimbolj sprostiti in umivanje izvest z dobro voljo. Včasih pomaga, da zraven pojemo ali pripovedujemo kakšno zgodbico, da otroku preko njegove domišljije približamo umivanje zob. K pozitivni naravnosti do umivanja zob pripomorejo tudi slikanice ali drugi didaktični pripomočki o zobeh.

K umivanju zob pristopimo tudi z veliko mero odgovornosti, saj je to nujno potrebno opravilo, kot je npr. previjanje otroka, striženje nohtov, umivanje glave, čiščenje nosu ob prehladu ... Četudi je lahko od začetka otroku neprijetno, bo umivanje zob sčasoma sprejel v svoj dnevni ritem.

Od 6. leta dalje začnejo v usta izraščati prvi stalni zobje. Dokler se zgornji in spodnji zob ne dotakneta, je samočiščenje s trenjem ob grizenju manj učinkovito, zato so izraščajoči zobje lahko tudi bolj obloženi z oblogami. Šestice zrastejo za zadnjim mlečnim zobom v vrsti, zato ga otroci večkrat tudi težje dosežejo. Strokovnjaki svetujemo, da otrokom pri čiščenju zob do 8. oz. 9. leta pomagajo starši.



**Kadar se otroci učijo čiščenja zob v vrtcu, je le-to namenjeno povečanju zavesti o skrbi za zdrave zobe, učenju pravilne tehnike in motivaciji, nikakor pa ne nadomesti natančnega čiščenja doma s starši.**

**ZOBNA ŠČETKA** naj bo mehka, s kratkimi gostimi ščetinami, primerna otrokovi starosti. Boljše manjša, kot prevelika!

**ZOBNA PASTA** je dodatek pri umivanju zob in ne bo imela učinka, če bodo zaradi neustrezne prehrane/napitkov in nezadostne higiene na zobeh ostajale obloge! Fluoridi v pasti naj ustrezajo otrokovi starosti.

***Zdravje zob in ustne votline vpliva na boljše počutje, boljši zadah, krepi samozavest in s tem pomembno vpliva na socialne stike. Tak otrok potrebuje manj obiskov pri zobozdravniku, manjkrat se sreča z zobno bolečino, je posledično lahko bolj zbran in manj odsoten iz vrtca ali šole!***