

SKRIB ZA ZDRAVE ZUBE



Na zdravje zob in ustne votline vpliva več dejavnikov. Na nekatere ne moremo vplivati, na nekaj zelo pomembnih pa lahko:

HRANA

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

NAPITKI

Za žejo svetujemo pitje vode. Ostali napitki, ki niso del obroka, tudi čaji, v katere ne dodajamo sladkorja, v ustih porušijo 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.

Preveč predelana hrana in sladki napitki vodijo v slabši razvoj žvekalnih mišic in čeljusti ter nepravilnosti v funkciji jezika pri požiranju in govoru, zato kasneje velikokrat nastane potreba po ortodontskem in logopedskem zdravljenju.

ČIŠČENJE ZOB

Predšolski otroci še nimajo dovolj razvitih spretnosti za natančno samostojno čiščenje zob. Od šestega leta dalje začnejo v usta izraščati prvi stalni zobje, zato je potrebno, da otrokom pri čiščenju zob doma do devetega leta pomagajo starši.

Čiščenje zob v vrtcu je namenjeno povečanju zavesti o skrbi za zdrave zobe, učenju pravilne tehnike in motivaciji, nikakor pa ne nadomesti natančnega čiščenja doma s starši. Od četrtega leta naprej priporočamo, da ima vsak otrok v vrtcu svojo zobno ščetko, shranjeno v higienskem boksu, ali z individualnim pokrovčkom, in da ima enkrat dnevno možnost umiti svoje zobe pod nadzorom. Ščetka naj bo mehka, s kratkimi gostimi ščetinami, primerna otrokovi starosti.

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



Marta Tome, dr. dent. med., spec.
koordinatorica zobozdravstvene preventive regije Celje