

Svetovni dan ustnega zdravja, 20. marec

# Zdrava usta, Zdravo telo

Mladostniki

Skrb za ustno zdravje je ključnega pomena za razvoj ustne higienske rutine.

## Priporočila

### → Redno čisti zobe.

- Vsaj 2-krat na dan čisti zobe z mehko zobno ščetko in zobno pasto s fluoridi.
- 1-krat dnevno uporabljaj zobno nitko ali medzobno ščetko za čiščenje medzobnih prostorov.



### → Pravilno se prehranjuj.

- Omeji vnos sladkarij, sladkih pijač in slanih prigrizkov.
- Za krepitev zobne sklenine povečaj vnos hrane bogate s kalcijem.

### → Omeji uživanje gaziranih in energijskih pijač.

- Prekomerno uživanje sladkih gaziranih pijač povzroči raztapljanje sklenine.
- Pij vodo.

### → Pri športnih dejavnostih uporabi ustrezne zaščitne pripomočke (čelada in ščitniki za zobe).

### → Izogibaj se tobaku in alkoholu, ker škodujeta zobem in dlesnim.



→ **Redno obiskuj zobozdravnika**, vsaj 2-krat na leto. Če si napoten na individualno obravnavo k izvajalki vzgoje za ustno zdravje, se je udeleži.

→ Če imaš nameščen fiksni ortodontski aparat, **dosledno sledi navodilom za nego in čiščenje**.

→ Če se ti ob **izraščanju modrostnih zob** pojavijo težave, se posvetuj z zobozdravnikom.



**Skrbno opazuj morebitne simptome**, kot so krvavitev dlesni, bolečina ali občutljivost. V tem primeru se obrni na izvajalke vzgoje za ustno zdravje ali zobozdravnika.

Redna skrb za ustno zdravje je ključnega pomena za ohranjanje lepih in zdravih zob ter splošnega zdravja.



**Gradimo svet zdravih ust in srečnih nasmehov.**

#### **Zdravstveni dom Ajdovščina**

**Damjana Marc**, dipl. medicinska sestra s spec. znanji, izvajalka programa Vzgoja za ustno zdravje  
05 36 93 120; zobozdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si

#### **Zdravstveni dom Nova Gorica**

**Jasmina Komel**, dipl. medicinska sestra s spec. znanji, izvajalka programa Vzgoja za ustno zdravje  
05 33 555 35; GSM: 041 889 433; [preventiva@zdzv-ng.si](mailto:preventiva@zdzv-ng.si)

#### **Zdravstveni dom Tolmin**

**Ana Volarič**, dipl. medicinska sestra s spec. znanji, izvajalka programa Vzgoja za ustno zdravje  
05 620 32 45, 031 746 711; [zobnapreventiva@zd-tolmin.si](mailto:zobnapreventiva@zd-tolmin.si)

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



**ZDRAVSTVENI DOM**  
Zobozdravstveno varstvo  
Nova Gorica



**zdravstveni dom tolmin**



**CKZ**  
AJDOVŠČINA