



Svetovni dan ustnega zdravja, 20. marec

Zdrava usta, Zdravo telo

Odrasli

Skrb za ustno zdravje v odrasli dobi je pomembna za ohranjanje celostnega zdravja in za preprečevanje različnih težav v ustni votlini.

Priporočila za ustno zdravje

- **Zobe čistite vsaj 2-krat na dan** z mehko zobno ščetko in zobno pasto s fluoridi.
1-krat dnevno uporabljajte zobno nitko ali medzobno ščetko za čiščenje medzobnih prostorov.
- Pozornost posvetite **pravilni tehniki čiščenja zob**.
- **Ustno vodo** uporabljajte izključno po priporočilu zobozdravnika, paradontologa, oralnega kirurga ...
- **Omejite vnos** sladkih in slanih prigrizkov ter sladkih gaziranih pijač.
Vključite hrano bogato s kalcijem, z vitaminom D in z drugimi hranili za krepitev zob in kosti.
- **Tobak in alkohol** sta dejavnika tveganja za razvoj parodontalnih bolezni.
Izogibajte se kajenju in zmanjšajte uživanje alkohola.
- Za **zaščito pred zobno gnilobo** uporabljajte zobno pasto s fluoridom. Glede morebitne uporabe dodatnih fluoridov ali drugih preventivnih ukrepov se posvetujte z zobozdravnikom.





- Če imate **občutljive zobe**, se čimprej posvetujte z zobozdravnikom.
- Če se ukvarjate s športom ali če je visoko tveganje za poškodbe zob, nosite **ustrezne zaščitne pripomočke**.
- **Redno obiskujte zobozdravnika** za preventivne preglede, čiščenje trdih zobnih oblog in morebitno zgodnje odkrivanje in odpravljanje težav.
- **Bodite pozorni na morebitne spremembe v ustni votlini**, kot so: rdeče lise, otekline ali bolečine. Če opazite spremembo, se posvetujte z zobozdravnikom.



Skrb za ustno zdravje odraslih ljudi vključuje pravilno ustno higieno, zdravo prehrano, izogibanje škodljivim navadam ter redne obiske zobozdravnika.

S temi ukrepi ohranjate zdrave zobe, dlesni in celotno ustno votlino ter zmanjšujete tveganje za različne ustne bolezni.

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

Zdravstveni dom Tolmin

Ana Volarič, dipl. medicinska sestras spec. znanji, izvajalka programa Vzgoja za ustno zdravje
05 620 32 45, 031 746 711; zobnapreventiva@zd-tolmin.si

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



ZDRAVSTVENI DOM
Zobozdravstveno varstvo
Nova Gorica



zdravstveni dom tolmin



CKZ
AJDOVŠČINA