

Svetovni dan ustnega zdravja, 20. marec

Zdrava usta, Zdravo telo

Predšolski otroci



Skrb za ustno zdravje predšolskih otrok je osnovnega pomena za razvoj zdravih navad in za preprečevanje morebitnih težav v prihodnosti.

Priporočila za starše predšolskih otrok v skrbi za ustno zdravje

→ Pravilna tehnika čiščenja zob

- S ščetkanjem pričnite s prvim izraslim zobom.
- Svojega otroka učite pravilne tehnike čiščenja zob.
- Uporabljajte mehko zobno ščetko in otrokom prijazno pasto s priporočeno vsebnostjo fluorida.

	Vsebnost fluoridov	Količina paste
Od izrasti zoba do 2. leta	1.000 ppm	za riževo zrno
Od 2. do 6. leta	1.000 ppm (ali več*)	za grahovo zrno
Od 6. leta naprej	1.450 ppm	v dolžni glave zobne ščetke

Vir: EAPD, 2019.



→ Redno čiščenje zob

- Otroke spodbujajte, da čistijo zobe vsaj **2-krat na dan**, zjutraj in zvečer.
- Pozornost posvetite **čiščenju zadnjih zob**, kjer se lahko obloge hitro nabirajo (pozor na šestice).

→ Ne pozabite na **čiščenje medzobnih prostorov** pri večernem ščetkanju.

→ Zdrava prehrana

- Poskrbite za zdravo prehrano in **omejite vnos sladkih prigrizkov in pijač**.
- **Spodbujajte grizenje in žvečenje** zdrave, čvrste hrane.
- **Ne ponujajte sladkih pijač v steklenički**, še posebej ne pred spanjem.



→ Redni obiski zobozdravnika

- Z obiski zobozdravnika začnite že **v zgodnjem otroštvu**, najkasneje pri enem letu, še preden se pojavijo težave.
- Redni pregledi pomagajo pravočasno prepoznati morebitne težave.
- Sprejmite **vabilo pedontologa na prvi sistematski pregled**.

→ Spodbujanje pitja vode

Pitje vode je koristno za ustno zdravje. Spodbujajte k pitju vode.



→ Preprečevanje razvad

Dolgotrajne razvade (sesanje palca ali dudu, drža odprtih ust, vrvanje jezika, grizenje spodnje ustnice ...) vplivajo na oblikovanje čeljusti, ki pogosto vodijo v ortodontsko in logopedsko obravnavo.

→ Uporaba zaščitnih pripomočkov

Pri športnih dejavnostih naj otrok nosi ustrezne zaščitne pripomočke.

→ **Vzgoja rutine** za čiščenje zob pomaga otroku razviti zdrave navade za celo življenje.

**STARŠI,
ODGOVORNI STE ZA
USTNO ZDRAVJE VAŠEGA
OTROKA IN PRAV VI STE
JIM NAJBOLJŠI ZGLED.**



Zgodnje uvajanje priporočenih navad in pozitivno vzdušje glede skrbi za ustno zdravje bosta pripomogli k ohranjanju zdrave ustne votline vašega otroka. Redni obiski zobozdravnika so osnovnega pomena.

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 sestra s 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