

# “PAMET V ROKÉ – ZA USTA IN ZOBÉ”

Ustno zdravje predstavlja neločljiv del splošnega zdravja in je pomemben element kakovosti življenja posameznika. Najpogostejše bolezni ustnega predela so karies, parodontalna bolezen, rak ustnega predela in ortodontske nepravilnosti.

Karies je celo najbolj razširjena kronična bolezen tako med otroki kot odraslimi. Najpomembnejši dejavniki tveganja, za nastanek bolezni so nezadostna ustna higiena, nezdrava prehrana z veliko vsebnostjo sladkorja, raba tobačnih in povezanih izdelkov, škodljivo oziroma prekomerno pitje alkohola.



## PRIPOROČILA ZA OHRANJANJE IN KREPITEV USTNEGA ZDRAVJA

- Zobe je priporočljivo čistiti vsaj dvakrat dnevno.
- Uporabljajte zobno pasto, ki vsebuje fluoride, in sicer v ustrezni količini in koncentraciji glede na vašo/otrokovo starost:



**do 2. leta: za riževo zrno zobne paste s 1000 ppmF,**



**od 2. do 6. leta: za grahovo zrno zobne paste s 1000 ppmF,**



**od 6. leta naprej: 1–2 cm zobne paste s 1450 ppmF.**

- Po čiščenju zob, ustne votline ne spirajte z vodo.
- Uporaba mehkih zobnih ščetk in pripomočkov za čiščenje medzobnih prostorov (zobna nitka in/ali medzobna ščetka).

- Zobne proteze dnevno čistite z milom pod mlačno tekočo vodo, bodite pozorni, da odstranite vse ostanke pritrdilnih past.
- Otroku je potrebno pomagati pri čiščenju zob in ga nadzirati vsaj do 6. leta starosti, saj v tem obdobju izraščajo prvi stalni kočniki.
- Izogibajte se sladkarijam, sladkim pijačam in prigrizkom med obroki, namesto predelanega priporočamo uživanje celega sadja.
- 30-60 minut po uživanju kisle hrane in/ali pijače se izogibajte čiščenju zob.
- Najmanj enkrat letno opravite pregled pri zobozdravniku, tudi če nimate težav.
- Izbranega osebne zobozdravnika ali zdravnika obiščite v primeru, da določena sprememba v ustnem predelu traja več kot 14 dni.

Dosledno izvajanje ustne higiene, zdrava prehrana in redni pregledi pri zobozdravniku so ključni za ohranjanje in krepitev vašega ustnega zdravja!