

DODATNE INFORMACIJE

Dodatne informacije o tem kako skrbeti za ustno zdravje, so vam na razpolago v zloženkah in videoposnetkih, dostopnih na spletnih straneh Nacionalnega inštituta za javno zdravje:

- ▶ Ustno zdravje:
<https://nijz.si/zivljenjski-slog/ustno-zdravje/>



- ▶ Vzgoja za ustno zdravje otrok in mladostnikov:
<https://nijz.si/programi/vzgoja-za-ustno-zdravje-otrok-in-mladostnikov/>

Prav tako pa so vam dodatne informacije na voljo tudi pri izbranem zobozdravniku, medicinski sestri v zobozdravstveni ambulanti in diplomirani medicinski sestri, ki izvaja vzgojo za ustno zdravje.

KONTAKTI

Izvajalec vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov v vašem okolju:

Prostor za kontaktne podatke izvajalca vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov

Vaša vprašanja, pobude in predloge, vezane na Program vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov, lahko posredujete upravljalcu programa – Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje na naslov: zobozdravstvena.vzgoja@nijz.si.

* Uporabljeni izrazi, zapisani v slovnični obliki moškega spola, so uporabljeni kot nevtralni in veljajo enakovredno za oba spola. Prav tako je z uporabljenim izrazom diplomirana medicinska sestra mišljen tudi diplomirani zdravstvenik.

PROGRAM VZGOJE ZA USTNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV



Ustno zdravje kot del splošnega zdravja pomembno vpliva na kakovost življenja in dobro počutje posameznika in širše družbe.

O PROGRAMU

Program, usmerjen v krepitev ustnega zdravja, je namenjen predšolskim in šolskim otrokom, dijakom, staršem (družinam) ter strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju.

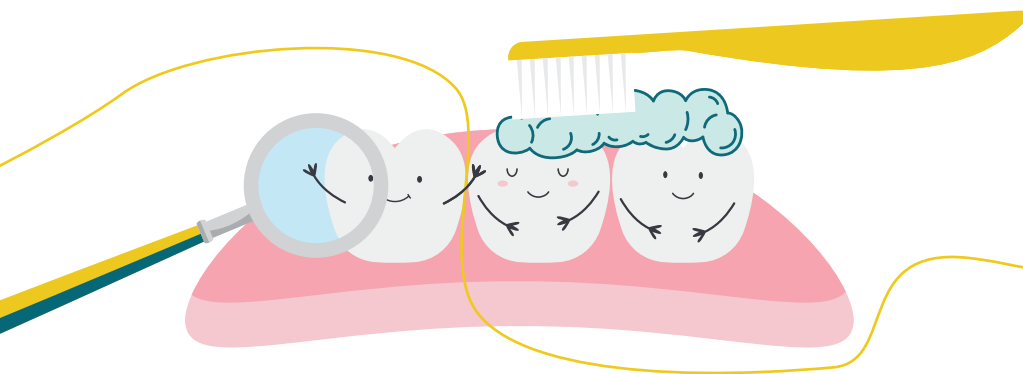
Glavni cilji programa so ozaveščanje o pomenu dobrega ustnega zdravja, poduk o pravilnem čiščenju zob in zdravi prehrani ter obravnava vsebin za preprečevanje bolezni zob in ustne votline (higiena ustne votline, pripomočki za ustno higieno in njihova uporaba, ukrepi ob poškodbi zob, redni preventivni zobozdravniški pregledi itd.).

Sodelovanje v programu je brezplačno, sredstva za njegovo izvajanje zagotavlja Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

IZVAJALCI PROGRAMA

Izvajalci programa so (večinoma) diplomirane medicinske sestre, zaposlene v zdravstvenih ustanovah, ki se pri svojem delu povezujejo s pedontologi*, zobozdravniki otroškega in mladinskega zobozdravstva ter drugimi strokovnjaki iz zdravstvenega doma. Tesno sodelujejo tudi z vzgojno-izobraževalnimi ustanovami, v katerih se odvija glavnina programa.

* Pedontolog je specialist otroškega in mladinskega zobozdravstva.



SKUPINSKE AKTIVNOSTI VZGOJE ZA USTNO ZDRAVJE V VRTCIH, OSNOVNIH IN SREDNJIH ŠOLAH

Izvajalci vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov vstopajo v vrtce ter osnovne in srednje šole, kjer med letom izvajajo različne skupinske aktivnosti:

- ▶ demonstracija in poučevanje pravih tehnik čiščenja zob in jezika,
- ▶ kontrola čistosti zob,
- ▶ učne delavnice in predavanja za otroke in mladostnike,
- ▶ predavanja in delavnice za starše (npr. v sklopu roditeljskih sestankov),
- ▶ predavanja in delavnice za strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju.

* Naštete aktivnosti se lahko izvajajo tudi v prostorih zdravstvenega doma.

INDIVIDUALNA OBRAVNAVA

Individualna obravnava je osredotočena na specifične težave in potrebe posameznega otroka ali mladostnika oz. njegove družine. Na individualno obravnavo vzgoje za ustno zdravje lahko otroka/mladostnika napoti osebni zobozdravnik, pedontolog, pediater, šolski zdravnik, diplomirana medicinska sestra v patronažnem varstvu, izvajalec vzgoje za ustno zdravje, ali pa se nanjo naroči mladostnik sam oz. ga naročijo njegovi starši. Izvajalci vzgoje za ustno zdravje večinoma izvajajo individualne obravnave otrok in mladostnikov v kabinetih za ustno zdravje v zdravstvenih domovih.

OSNOVNA PRIPOROČILA ZA USTNO ZDRAVJE

- ▶ Zobe čistimo **vsaj dvakrat** dnevno.
- ▶ Zobna pasta naj vsebuje ustrezne koncentracije fluoridov, pozorni pa smo tudi na količino zobne paste:
 - ▶ do 2. leta: 1.000 ppm F*, za riževno zrno zobne paste;
 - ▶ od 2. do 6. leta: 1.000 ppm F, za grahovo zrno zobne paste;
 - ▶ od 6. leta naprej: 1.450 ppm F, 1–2 cm zobne paste.
- ▶ Otroku prične čiščiti zobe ob izraščanju prvega mlečnega zoba.
- ▶ Količino zobne paste naj nadzirajo oz. odmerjajo odrasli.
- ▶ Otroku pri čiščenju zob pomagamo in ga nadziramo najmanj do 6. leta.
- ▶ Uporabljamo mehko zobno ščetko, ki jo zamenjamo po treh mesecih vsakodnevne uporabe, ko se ščetine zobne ščetke obrabijo in ukrivijo.
- ▶ Izogibamo se lepljivi hrani, sladkarijam in sladkim pijačam.
- ▶ Po uživanju kisle hrane in/ali pijače čiščenje zob odložimo za 15–30 minut.
- ▶ Po čiščenju zob višek zobne paste le izpljunemo (ne izpiramo).
- ▶ Medzobne prostore čistimo z zobno nitko in/ali medzobno ščetko.
- ▶ Protetične pripomočke redno čistimo pod mlačno tekočo vodo, brez uporabe zobnih past. Natančno odstranimo tudi vse ostanke pritrdilnih past.
- ▶ Najmanj enkrat letno obiščemo zobozdravnika, **tudi če nimamo težav.**

* ppm F je koncentracija fluoridov v zobni pasti



0–2 leti



2–6 let



6+ let

