

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.

- 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 in gaziranih pijač ter slanih in sladkih prigrizkov.
- Za krepitev ustnega zdravja uživaj uravnoteženo prehrano.

→ Omeji uživanje gaziranih in energijskih pijač.

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

→ Pri športnih dejavnostih vedno 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

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