

Svetovni dan ustnega zdravja, 20. marec

# Zdrava usta, Zdravo telo

Nosečnice

Skrb za ustno zdravje med nosečnostjo je izjemno pomembna, saj vpliva na zdravje matere in nerojenega otroka.

## Priporočila za ohranjanje ustnega zdravja med nosečnostjo

### → Redno čiščenje zob

- Zobe čistite 2-krat na dan z mehko ščetko in z zobno pasto s fluoridi.
- Zobno nitko ali medzobno ščetko uporabljajte 1-krat na dan, da odstranite zobne obloge med zobmi.

### → Redni obiski zobozdravnika

- Zobozdravnika obiščite pred nosečnostjo ali v zgodnjem obdobju nosečnosti.
- Redni obiski zobozdravnika med nosečnostjo so varni in pomembni za spremljanje zdravja vaših zob.

### → Pravilna prehrana

- Uživajte uravnoteženo prehrano, bogato s svežim sadjem, zelenjavo in mlečnimi izdelki.
- Omejite uživanje sladkih prigrizkov in pijač, da zmanjšate tveganje za nastanek zobne gnilobe.

### → Izogibanje škodljivim navadam

Prenehajte s kajenjem in izogibajte se uživanju alkohola, saj negativno vpliva na zdravje vaših zob in na razvoj nerojenega otroka.

### → Nadzor hormonskih sprememb

Dlesen je med nosečnostjo bolj nagnjena h krvavitvam. Redno ščetkanje in čiščenje medzobnih prostorov pomagata nadzorovati to težavo.



## → Jutranje slabosti

Če imate težave z jutranjimi slabostmi, počakajte nekaj časa po bruhanju, preden si umijete zobe, da preprečite poškodbe sklenine zaradi kislin. Po bruhanju izperite usta z vodo.

## → Pozor na gingivitis (vnetje dlesni)

Bodite pozorni na morebiten razvoj gingivitisa. Obiščite zobozdravnika, če opazite rdeče, otekle ali krvaveče dlesni.



## → Pitje dovolj velike količine vode

Pijte zadostno količino vode, da ohranjate hidrirano ustno votlino in preprečujete suha usta, kar zmanjšuje nastanek zobnih oblog.

## → Nadzorovanje sladkorne bolezni

Če imate sladkorno bolezen, skrbno nadzorujte raven sladkorja v krvi, saj manj tvegate za razvoj bolezni zob in obzobnih tkiv.

## → Nadaljnja nega po porodu

*Skrbite za ustno zdravje in redno obiskujte zobozdravnika.*

## 20. marec - Svetovni dan ustnega zdravja

Ob svetovnem dnevu ustnega zdravja želimo poudariti pomen ustnega zdravja za splošno dobro počutje in kakovost življenja.

Pravilna nega zob, redni obiski zobozdravnika in zdrav življenjski slog so ključni dejavniki, ki prispevajo k ohranjanju lepih in zdravih nasmehov.

*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](mailto:zobozdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si)

### Zdravstveni dom Nova Gorica

**Jasmina Komel**, dipl. medicinska sestras spec. znanji, izvajalka programa Vzgoja za ustno zdravje  
05 33 555 35; GSM: 041 889 433; [preventiva@zdzv-ng.si](mailto: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](mailto:zobnapreventiva@zd-tolmin.si)

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



**ZDRAVSTVENI DOM**  
Zobozdravstveno varstvo  
Nova Gorica



**zdravstveni dom tolmin**



**CKZ**  
AJDOVŠČINA