



Svetovni dan ustnega zdravja, 20. marec

# Zdrava usta, Zdravo telo

Odrasli

**Skrb za ustno zdravje v odrasli dobi je pomembna za ohranjanje celostnega zdravja in za preprečevanje različnih težav v ustni votlini.**

## Priporočila za ustno zdravje

- **Zobe čistite 2-krat na dan** z mehko zobno ščetko in zobno pasto s fluoridi.  
**1-krat dnevno uporabljajte zobno nitko ali medzobno ščetko** za čiščenje medzobnih prostorov.
- Pozornost posvetite **pravilni tehniki čiščenja zob.**
- **Ustno vodo** uporabljajte izključno po priporočilu zobozdravnika, paradontologa, oralnega kirurga ...
- **Omejite vnos** sladkih in slanih prigrizkov ter sladkih in gaziranih pijač.  
**Poskrbite za uravnoteženo prehrano in pijte vodo.**
- Tobak in alkohol sta dejavnika tveganja za razvoj parodontalnih bolezni.  
**Izogibajte se kajenju in zmanjšajte uživanje alkohola.**
- Za **zaščito pred zobno gnilobo** uporabljajte zobno pasto s fluoridom. Glede morebitne uporabe dodatnih fluoridov ali drugih preventivnih ukrepov se posvetujte z zobozdravnikom.





- Če imate **občutljive zobe**, se čimprej posvetujte z zobozdravnikom.
- Če se ukvarjate s športom ali če je visoko tveganje za poškodbe zob, vedno nosite **ustrezne zaščitne pripomočke**.
- **Redno obiskujte zobozdravnika** za preventivne preglede, čiščenje trdih zobnih oblog in morebitno zgodnje odkrivanje ter odpravljanje težav.
- **Bodite pozorni na morebitne spremembe v ustni votlini**, kot so: rdeče lise, otekline ali bolečine. Če opazite spremembo, se posvetujte z zobozdravnikom.



Skrb za ustno zdravje odraslih ljudi vključuje pravilno ustno higieno, zdravo prehrano, izogibanje škodljivim navadam ter redne obiske zobozdravnika.

S temi ukrepi ohranjate zdrave zobe, dlesni in celotno ustno votlino ter zmanjšujete tveganje za nastanek različnih ustnih bolezni.

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 sestra s 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 sestras 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