

Svetovni dan ustnega zdravja, 20. marec

# Zdrava usta, Zdravo telo

Predšolski otroci



Skrb za ustno zdravje predšolskih otrok je osnovnega pomena za razvoj zdravih navad in za preprečevanje morebitnih težav v prihodnosti.

## Priporočila za starše predšolskih otrok v skrbi za ustno zdravje

### → Pravilna tehnika čiščenja zob

- S ščetkanjem pričnite s prvim izraslim zobom.
- Svojega otroka učite pravilne tehnike čiščenja zob.
- Uporabljajte mehko zobno ščetko in otrokom prijazno pasto s priporočeno vsebnostjo fluorida.

	Vsebnost fluoridov	Količina paste
Od izrasti zoba do 2. leta	1.000 ppm	za riževo zrno
Od 2. do 6. leta	1.000 ppm (ali več)	za grahovo zrno
Od 6. leta naprej	1.450 ppm	v širini glave zobne ščetke



### → Redno čiščenje zob

- Zobe čistite 2-krat na dan, zjutraj in zvečer.
- Pozornost posvetite **čiščenju zadnjih zob**, kjer se lahko obloge hitro nabirajo (pozor na šestice).

### → Ne pozabite **1-krat na dan** očistiti medzobnih prostorov.

### → Zdrava prehrana

- Poskrbite za zdravo prehrano in **omejite vnos sladkih in slanih prigrizkov ter sladkih pijač.**
- **Spodbujajte grizenje in žvečenje** zdrave, čvrste hrane.
- **Ne ponujajte sladkih pijač v steklenički**, še posebej ne pred spanjem.



## → Redni obiski zobozdravnika

- Z obiski zobozdravnika začnite že **v zgodnjem otroštvu**, najkasneje pri enem letu, še preden se pojavijo težave.
- Redni pregledi pomagajo pravočasno prepoznati morebitne težave.
- Sprejmite **vabilo pedontologa na prvi sistematski pregled**.

## → Spodbujanje pitja vode

Pitje vode je koristno za ustno zdravje. Spodbujajte k pitju vode.



## → Preprečevanje razvad

Dolgotrajne razvade (sesanje palca ali dude, drža odprtih ust, vrvanje jezika, grizenje spodnje ustnice ...) vplivajo na oblikovanje čeljusti, ki pogosto vodijo v ortodonsko in logopedsko obravnavo.

## → Uporaba zaščitnih pripomočkov

Pri športnih dejavnostih naj otrok nosi ustrezne zaščitne pripomočke.

→ **Vzgoja rutine** za čiščenje zob pomaga otroku razviti zdrave navade za celo življenje.

**STARŠI,  
ODGOVORNI STE ZA  
USTNO ZDRAVJE VAŠEGA  
OTROKA IN PRAV VI STE  
JIM NAJBOLJŠI ZGLED.**



*Zgodnje uvajanje priporočenih navad in pozitivno vzdušje glede skrbi za ustno zdravje bosta pripomogli k ohranjanju zdrave ustne votline vašega otroka. Redni obiski zobozdravnika so osnovnega pomena.*

*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 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