

DEJSTVA



1. ZOBNE ŠČETKE, TUDI ELEKTRIČNE, MORAJO BITI KAKOVOSTNE.



2. VODA IZ PIPE JE VEDNO SVEŽA, ZDRAVA, ODŽEJA IN NE ONESNAŽUJE OKOLJA.

Oblikovanje: brobiro

OMEJIL BOM SLADKARIJE IN SLADKE PIJAČE

KAREL K.,
9 LET

ZA OBLJUBE
ZA VSAKODNEVNO
NEGO MOJIH ZOB

Pripravili:

- prim. mag. Tatjana Leskošek Denišlič, dr. dent. med.
- Vesna Banko, dr. dent. med.

Stomatološka sekcija
Slovenskega zdravniškega društva



Soorganizatorji kampanje:

Univerza v Ljubljani
Medicinska fakulteta



Partnerji:

Mestna občina Ljubljana



MESTNA OBČINA MARIBOR



Svetovni dan
ustnega zdravja
20. marec

www.zdravniskazbornica.si/SDUZ

MOJE ZAOBLJUBE

1.

ZOBE BOM PRAVILNO IN TEMELJITO ŠČETKALA, ŠE POSEBEJ NATANČNO, KO NOSIM NESNEMNI APARAT.



MARIJA KOTNIK,
12 LET

2.

STARŠEM BOM DOVOLILA, DA MI POMAGAJO PRI ČIŠČENJU ZOB.



LILI MEGLIČ,
6 LET

3.

ZOBNO AMBULANTO BOM OBISKOVALA TUDI, KO NE BOM IMELA TEŽAV.



INA ZABRET,
12 LET

4.

OMEJIL BOM SLADKARIJE IN SLADKE PIJAČE.



KAREL KOTNIK,
9 LET

5.

NE BOM BREZGLAVO DIVJAL, DA SI NE POŠKODUJEM ZOB.



IAN DENŠIČ,
10 LET

VAŠA USTA SO NEVERJETNA! POMAGAJO VAM JESTI, GOVORITI IN SE SAMOZAVESTNO SMEJATI. SKUPAJ POSKRIBIMO, DA BO TAKO V VSEH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH.

STROKA PRIPOROČA



K1.

- Zobe ščetkamo **vsaj dvakrat dnevno** z nežnimi krožnimi gibi od dlesni k zobu.
- Zobno ščetko menjamo na **2 do 3 mesece**.
- Zobna pasta naj vsebuje fluoreide v koncentraciji **400–1450 ppm**; ust po ščetkanju ne izpiramo.
- **Uporabljamo zobno nitko.**
- Še posebej natančno ščetkamo, **če nosimo nesnemni zobni aparat.**
- Sladkanje pridružimo **glavnim obrokom.**

K2.

- Otroci so lahko manj spretni, zato je potrebna **pomoč staršev ali skrbnikov.**

K3.

- **Kontrolni pregledi so nujni**, saj se le ob rednih odkrijejo bolezni, ki jih je mogoče pravočasno obravnavati.

K4.

- Sladkor različnih oblik dokazano **škoduje zobem.**

K5.

- **Izogibajmo se pretiranemu skakanju in norenju**, ki sta najpogosteje vzrok za poškodbe zob. Dokazujemo se s prijaznostjo in umirjenostjo!