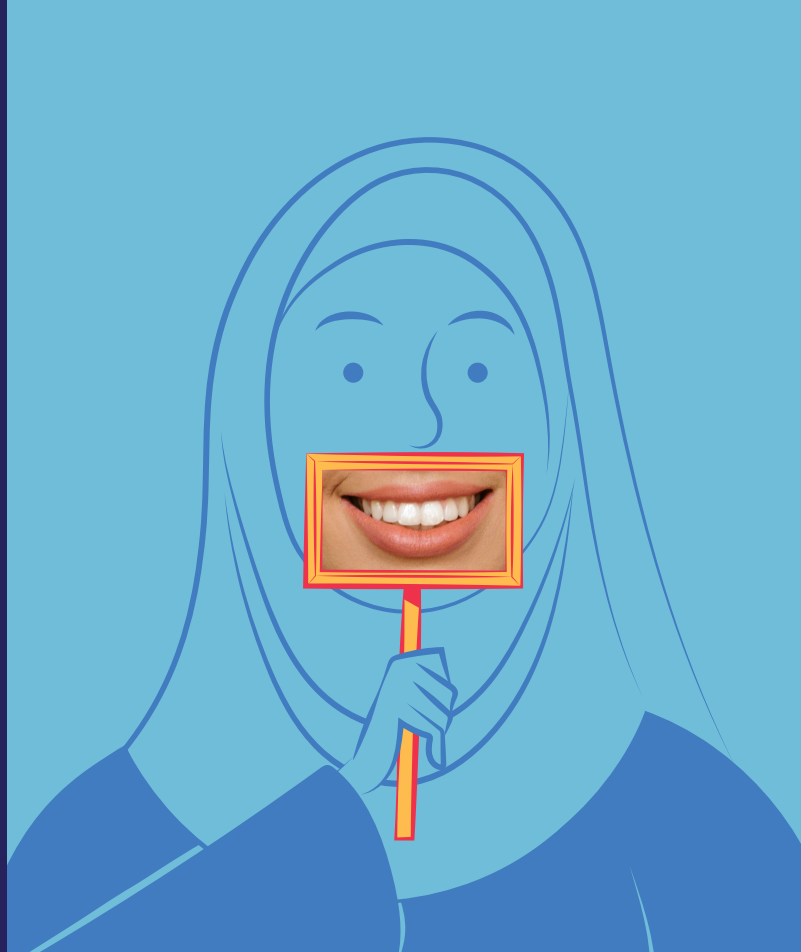


Vzdržujte rutino dobre ustne higijene

DEJSTVO: Posledice ustnih bolezni, kot so karies, vnetje dlesni in parodontalna bolezen, lahko občutimo na vseh področjih življenja. Od zmanjšane samozavesti, težav v medosebnih odnosih, slabšega uspeha v šoli ali službi. Nastanek le-teh lahko preprečujemo sami.



KAJ LAHKO NAREDITE



Svetovni dan
ustnega zdravja
20. marec



Usta lahko ohranjate zdrava skozi celo življenje, tako da:

- **Ščetkate dve minuti dvakrat dnevno.** Ščetkanje pomaga odstraniti hrano in plak, ki lahko privedeta do nastanka kariesa, vnetja dlesni in parodontalne bolezni.
- **Očistite vse ploskve zoba.** Z navadno ali električno zobno ščetko očisti notranje, zunanje in grizne ploskve zob. Medzobne površine pa očistite z zobno nitko in medzobnimi ščetkami.
- **Uporabljajte pasto s fluoridi.** Fluoridi imajo ključno vlogo pri boju proti zobnemu kariesu.
- **Paste ne izplaknite z vodo.** Preostanek paste na koncu ščetkaja samo izpljunite.
- **Zamenjajte svojo zobno ščetko vsake tri mesece.** Stara, dotrajana zobna ščetka, ki ima obrabljene ščetine, vaših zob ne bo temeljito očistila.
- **Nitkajte najmanj enkrat na dan.** Z rednim čiščenjem pomagamo odstraniti ostanke hrane in plaka, ki se naberejo na robu dlesni, s tem zmanjšamo možnost za nastanek slabega zadaha, vnetja dlesni, parodontalne bolezni.
- **Zaščitite svoja usta, tudi ko ste na poti.** Ko nimate časa, da bi si zobe po obroku ali prigrizku očistili s ščetko, si jih splaknite z ustno vodico, ki vsebuje fluoride ali, prežvečite žvečilni gumi, ki ne vsebuje sladkorjev.

Poskrbite za svoje ustno zdravje, da boste zdravi in nasmejani.

