

DEJSTVA



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



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

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



Slovensko zdravniško društvo
SEKCIJA PEDONTOLOGOV



NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



SiDSIC
Slovenian dental students
International Committee

Partnerji:

Mestna občina Ljubljana



MESTNA OBČINA MARIBOR

Oblikovanje: biro.biro

OMEJIL BOM
SLADKARIJE IN
SLADKE PIJAČE

KAREL K.,
9 LET

ZAOBLJUBE
ZA VSAKODNEVNO
NEGO MOJIH ZOB



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



LILI MEGLIČ,
6 LET

2.

STARŠEM BOM DOVOLILA, DA MI POMAGAJO PRI ČIŠČENJU ZOB.



INA ZABRET,
12 LET

3.

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

4.

OMEJIL BOM SLADKARIJE IN SLADKE PIJAČE.



KAREL KOTNIK,
9 LET

5.

NE BOM BREZGLAVO DIVJAL, DA SI NE POŠKODUJEM ZOB.



IAN DENIŠLIČ,
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 fluoride v koncentraciji **1400–1450 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 najpogostejši vzrok za poškodbe zob. Dokazujemo se s prijaznostjo in umirjenostjo!