

PONOSNI  
NA SVOJNASMEH

# Naj te Zobko nauči, kako se za zdrava usta poskrbi.

Ali veš?

Pomembno je, da skrbiš za svoje zobe  
in usta, saj lahko "črvički" (bakterije)  
na zobeh povzročijo zobni karies.





Svetovni dan  
ustnega zdravja  
20. marec



# ŠČETKAJ VSAKO JUTRO IN VEČER

- Uporablaj zobno ščetko z mehкими ščetinami in zobno pasto, ki vsebuje fluoride.
- Ščetkaj z majhnimi, nežnimi, krožnimi gibi vsaj dve minuti.
- Ne pozabi početkati vseh ploskev zoba, notranjo, zunanjo in grizne površine. Med zobmi pa uporabi nitko.
- Po ščetkanju zobno pasto izpljuni in je ne spiraj z vodo, saj bi s tem odplaknil fluoride, ki pomagajo ščititi tvoje zobe.
- Pomembno je, da greš spat s čistimi usti! Zato zvečer po čiščenju zob ne jej več prigrizkov.



## ZOBKOVI NASVETI

- Redno obiskuj zobozdravnika.
- Uživaj zdravo hrano in pijačo.
- Zdrava usta poskrbijo za zdravje celega telesa.

Poskrbi za svoje ustno zdravje, da boš zdrav in nasmejan.

