

Zdrava prehrana za zobe

Otroku ponudite zdravo in raznoliko prehrano (kot so žitarice, sadje, zelenjava, mleko in mlečni izdelki, meso, oreščki in semena), ki naj jo zaužije v 5 do 6 obrokih na dan, brez vmesnih prigrizkov. Priporočamo grizenje in žvečenje trde hrane. Sladico vključite na konec glavnega obroka, temu sledi čiščenje zob. Priporočamo pitje vode, nesladkanega čaja in naravnih sadnih sokov po slamici (tako se zmanjša sproščanje kisline v ustni votlini).

Izogibajte se in omejite:

- sladke in slane prigrizke (čips, smoki..)
- lepljivo hrano (gumijasti bonboni, trdi bonboni, lizike)
- gazirano, umetno slajeno pijačo
- sladkarij ne darujte in z njimi ne nagrajujte

Otroku bodite zgled

Tudi vi si zobe skrbno negujte, umivajte si jih skupaj z otrokom. Otroka naučite pravilnega in rednega ščetkanja, uporabe zobne nitke in ga navadite na redne obiske pri zobozdravniku. Skupaj uživajte v zdravi hrani in pijači – to je naložba v prihodnost!

Avtorice: Darija Arhar, dipl. med. sestra, Tanja Krapež, prof. zdr. vzg., Majda Šmit, dipl. med. sestra, Diana Zorman, višja. med. sestra
Ilustracije: Marta Romanič, zobni tehnik
Recenzentka: Anja Pirnovar Toth, dr. dent. med., spec. ortodontije

ZDL

ZDL Community Health Centre Ljubljana
Zdravstveni dom Ljubljana
Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana



**Moji beli zobki,
moji beli zobki
se veselo smejejo**

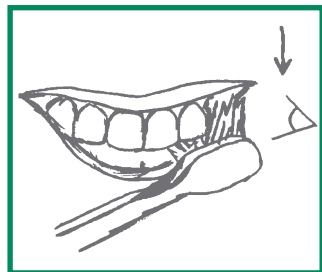
Brez strahu k zobozdravniku

S svojim otrokom obiščite zobozdravnika vsaj dvakrat letno, saj bo tako izgubil strah pred njim, še preden se bodo na zobeh pojavile morebitne težave. Te lahko preprečite tako, da skupaj z otrokom skrbite za redno in pravilno nego zob, ki vam jo predstavljamo v nadaljevanju.

Čisti in zdravi zobje z zdravimi dlesnimi so lepi, poudarjajo lepoto našega obraza in so pomembni za naše dobro počutje ter zdravje. Ostanki hrane med zobmi pa so velik magnet za bakterije, ki razkrajajo zobno sklenino in povzročajo zobno gnilobo – karies, vnetja zob ali celo izgubo zoba, okvarijo pa lahko tudi druge organe v telesu.

Ščetkanje zob

Poskrbite, da si bo otrok z vašo pomočjo (do 12. leta) natančno ščetkal zobe dvakrat dnevno – po zajtrku in pred spanjem, lahko tudi po kosilu. **OBVEZNO** je ščetkanje po zaužitih sladica ali sladkarijah.



Priporočamo vam, da s ščetko naredite po zobeh 8 – 10 potegov v smeri rasti zob- od dlesni proti grizni ploskvi:

- po vrsti od desne proti levi ali od leve proti desni
- po zunanji strani ob licu, notranji strani ob jeziku in griznih ploskvah

Ščetkanje jezika

Ko smo očistili vse zobe po vseh zobnih površinah, priporočamo še 8 – 10 potegov z zobno ščetko po zgornji površini jezika. S tem preprečimo nastanek slabega zadaha.

ZDL

Kakšno zobno ščetko izbrati?

Otrokova ščetka naj ima majhno glavo in mehke ščetine, zamenjajte jo na dva do tri mesece. Vsak družinski član ima svojo zobno ščetko, ki je nikoli NE posoja nikomur. Po ščetkanju zobno ščetko dobro sperite.

Kako izbrati zobno kremo?

Zobna krema naj bo **otročka**: nepekoča (okusi različnega sadja), vsebuje naj primerno količino fluoridov in naj bo brez abrazivnih delcev. Uporabite za grahovo zrno zobne kreme.

Kaj pa zobna nitka?

Po izrasti prvih kočnikov - šestic začnite z otrokom ob večernem ščetkanju zob uporabljati zobno nitko.

Zobna nitka, navita na kazalca rok ali vpeta v posebno držalo, potuje v medzobni prostor med dvema zoboma do dlesni, nato jo prislonimo na zobno krono enega od zob in jo potegnemo iz medzobnega prostora. Ponovno potujemo v isti medzobni prostor ob dlesni, prislonimo nitko na sosednji zob in jo potegnemo iz medzobnega prostora (glej sliko).

Čiščenje z zobno nitko NE sme biti boleče, zobne nitke NE potiskamo pod dlesen, da ne poškodujemo nežnega prirastišča dlesni na zob.

