

Pravilna tehnika umivanja zob



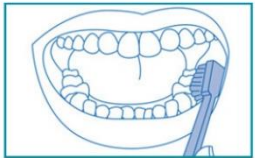
ŽIGA, ŽAGA

Umijemo zgornje in spodnje grizne ploskve.



OD RDEČEGA PROTI BELEMU

Ščerkamo od dlesni proti zobu na zunanji (lični) strani in notranji (jezični) strani. Ponovimo zgoraj in spodaj.

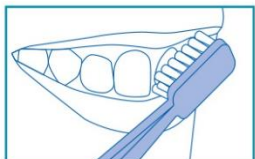


V mislih si štejemo in vsak zob poščerkamo deset krat, da dobro odstranimo obloge, ki so se nabrale na naših zobeh.



RIŠEMO SONČKE

Na koncu se nasmejemo in s krožnimi gibi masiramo dlesni.



Kontrola plaka s testno tableto

S pomočjo testne tabletko ne iščemo otrok, ki morda niso poskrbeli za ustno higieno, ampak jim želimo na ta način prikazati, kje na njihovih zobeh se zadržuje največ baterij in kje je so tisti kotički v ustih, ki jim je potrebno nameniti še več časa.

Predlagamo, da si otrok zjutraj umije zobe. Po končanem ščetkanju naj pod nadzorom starša grize tabletko z zaprtimi usti. Šele ko se tabletko popolnoma raztopi, jo z jezikom razmaže po vseh ploskvah zob in izpljune.

Testna tabletko se na čistih zobeh ne obarva. Čisti zobje so beli zobje. V kolikor so prisotne novejšje obloge, se le te obarvajo roza, nekoliko starejšje obloge se obarvajo v vijolično barvo, najstarejšje obloge pa v modro in zeleno barvo.



JZ ZDRAVSTVENI DOM PTUJ
Potrčeva cesta 19a, 2250 Ptuj
OE ZOBOZDRAVSTVO
ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA IN
PREVENTIVA

ZOBNA ŠČETKA,
moja prijateljica



Pripravila: Jasna Ana Novoselec,
dipl. m.s., mag. prof. ped.

Pregledali:
Metka Petek Uhan, dr. med., spec.
pred.Karmen Panikvar, dipl. m.s., spec., mag. zdr. nege, QM
Tatjana Tantegel, dr. dent. med.,
spec. pedontolog

Skrb za zdrave zobe



**ZOBE ŠČETKAMO ZJUTRAJ,
ZVEČER IN PO ZAUŽITIH
SLADKARIJAH.**

**ŠČETKANJE ZOB TRAJA TRI DO
PET MINUT.**

**VSAK ZOB POŠČETKAMO
DESETKRAT.**

**OTROCI POTREBUJEJO POMOČ
STARŠEV DO KONCA 3. RAZREDA.**

**UPORABLJAMO ZOBNO ŠČETKO Z
MAJHNO GLAVO, MEHKIMI IN
GOSTIMI ŠČETINAMI**

**ZOBNO ŠČETKO ZAMENJAMO
VSAKE TRI DO ŠTIRI MESECE, KO
JE OBRABLJENA IN PO
PREBOLELI BOLEZNI.**

**UPORABLJAMO ZOBNO PASTO S
FLUORIDI.**

**VSAK DAN UPORABIMO ZOBNO
NITKO.**



**VSAKIH ŠEST MESECEV
OBIŠČEMO ZOBOZDRAVNIKA.**

**JEMO ZDRAVO IN
URAVNOTEŽENO PREHRANO.**

**DNEVNO IMAMO PET OBROKOV,
MED OBROKI NE JEMO.**

**SLADKARIJE UŽIVAMO REDKO IN
PO GLAVNEM OBROKU.**

**IZOGIBAMO SE LEPLJIVI HRANI
(SMOKI, ČIPS) IN LIZALKAM.**

**ZA ŽEJO PIJEMO VODO. SOK SE
PIJE NA OBISKIH IN OB
POSEBNIH PRILOŽNOSTIH.**



