

**REDNO BOM OBISKOVAL  
ZOBOZDRAVNIKA!**



**TUDI KO BOM UTRUJEN,  
SI BOM TEMELJITO UMIL  
ZOBE!**



**NE  
POZABIM  
NA ZOBE!**



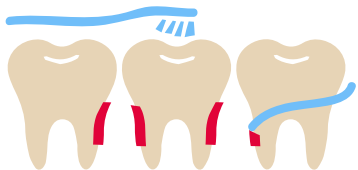
**Svetovni dan  
ustnega zdravja**  
20. marec

**KO MI  
VSE  
NAROBE GRE**



[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)

[f @ustnozdravje](https://www.facebook.com/ustnozdravje)



**NE POZABIM NA MEDZOBNE PROSTORE,  
UPORABLJAM NITKO!**

Pripravili:

- Miha Predovnik, predsednik društva SiDSIC
- Sara Potrč, podpredsednica društva SiDSIC
- Društvo za mednarodno dejavnost študentov Stomatologije - SiDSIC



**SiDSIC**  
Slovenian dental students  
International Committee

Soorganizatorji kampanije:



**NIJZ**  
Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Univerza v Ljubljani  
Medicinska fakulteta



Slovensko zdravniško društvo  
SEKCIJA PEDONTOLOGOV



**ZOBE NISO ODPIRAČ!**

Partnerji:

Mestna občina Ljubljana



MESTNA OBČINA MARIBOR



## KATERO ZOBNO PASTO NAJ UPORABIM?

Naj ti postavimo podobno vprašanje nazaj.

Bi raje izbral/-a zobno pasto, ki se močno peni in ti usta napolni z občutkom svežine, ali tisto, ki tvoje zobe okrepi in jim nudi dodatno zaščito proti kariesu?

- **Zobna pasta z močnim okusom** ti da v ustih občutek svežine, čeprav ta še niso povsem čista.
- **Zobna pasta, ki ne vsebuje fluoridov**, zob ne zaščiti pred nastankom kariesa.
- **Zobna pasta, ki vsebuje 1450 ppm fluoridov** bo, tvojim zobem pomagala zaustaviti in preprečiti nastanek kariesa.

## OD PRIJATELJA SI SLIŠAL, DA SO FLUORIDI STRUPENI. PA SO RES?

Uporaba zobne paste s 1450 ppm fluoridov ni strupena. To pa ne pomeni, da si lahko z njo mažeš palačinke.

Na ščetko nanesi za grahovo zrno zobne paste in si temeljito umij zobe. Tako bo količina fluoridov, ki jih boš zaužil/-a, tudi če zob ne izplakneš, varna.



## TUDI KO BOM UTRUJEN, SI BOM TEMELJITO UMIL ZOBE!

Ko smo utrujeni, si pogosto slabše očistimo zobe ali pa nanje celo pozabimo. Ustrezna ustna higiena pripomore k splošnemu zdravju celega telesa.

Vzemi si dovolj časa, da si temeljito umiješ zobe. Tako se boš počutil/-a bolje, kot če bi spal/-a nekaj minut dlje in zanemaril/-a ustno higieno.



## ZOBJE NISO ODPIRAČ!

Izoghnimo se nepotrebni obrabi in poškodbam pri uporabi zob za stvari, za katere niso namenjeni.

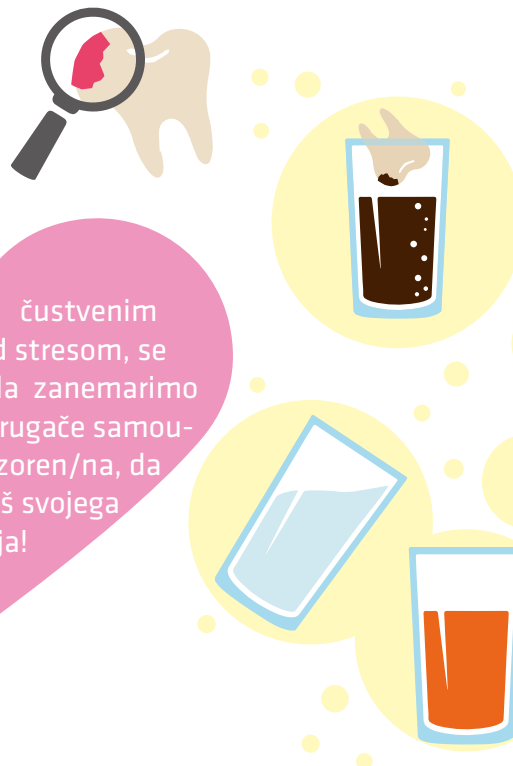
Za odpiranje embalaže, trenje oreščkov, striženje nohtov ... uporabi pripomočke, ki so temu namenjeni. Svoje zobe pa raje prihrani.



## REDNO BOM OBISKOVAL ZOBOZDRAVNIKA!

Če redno obiskujemo izbranega zobozdravnika, lahko odkrije težave že takrat, ko jih je mogoče še pravočasno obravnavati.

Zobozdravnika si zato poišči v kraju, kjer ga boš lahko redno obiskoval/-a.

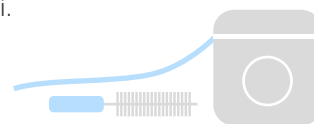


Kadar smo pod čustvenim pritiskom ali pod stresom, se nam lahko zgodi, da zanemarimo stvari, ki so nam drugače samoumevne. Bodi pozoren/na, da ne zapostaviš svojega zdravja!

## NE POZABIM NA MEDZOBNE PROSTORE, UPORABLJAM NITKO!

Medzobni prostori predstavljajo okoli 30 odstotkov zobne površine.

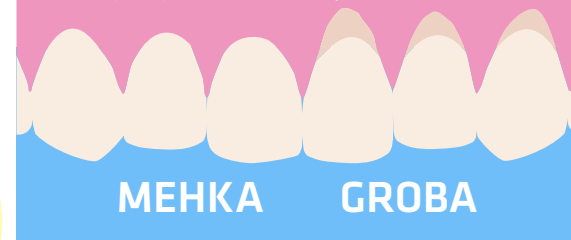
Ker zobna ščetka površin medzobnih prostorov ne doseže, si pri čiščenju le-teh pomagaj z zobno nitko ali medzobnimi ščetkami.



## ZAKAJ MEHKA ŠČETKA?

Zdi se mi, da si s trdo ščetko bolje umijem zobe.

Mehka ščetka je prijaznejša do tvojih dlesni, ki se lahko ob pregrohem ščetkanju s trdo ščetko »umaknejo« in izpostavijo zobne vratove. Res pa je, da mehka ščetka počasneje odstranjuje zobne obloge, zato zahteva nekoliko več časa. Ta čas jemlji kot naložbo v prihodnost.



## Vem, da sladke in gazirane pijače škodujejo zobem. Kaj pa sokovi?

Res je, da so naravni sokovi lahko zdravi, saj vsebujejo veliko vitaminov in mineralov. Prav tako kot sladke in gazirane pijače pa tudi ti vsebujejo velike količine sladkorja, kar predstavlja nevarnost za nastanek kariesa.

»Deci džusa deci vode!«

Če sok razredčiš z vodo, boš zmanjšal količino sladkorja, ki pride v stik z zobmi, in s tem zmanjšal tveganje za karies.

## Pa še nekaj ...

Pijače si radi ohladimo z ledom. S tem ni nič narobe. Problem pa predstavlja na pogled nenevaren led. Ko pijače zmanjka, ga radi zgrizemo z zobmi. Grizenje ledu lahko povzroči mikropoke in tako zob trajno poškoduje, te poke se sčasoma večajo, dokler se zob ne odkruši ali celo počí.

