



## VSAKODNEVNA SKRB ZA USTNO ZDRAVJE OTROK

Skrb za ustno zdravje se začne pred rojstvom otroka, že v času nosečnosti in se nadaljuje v družini, ko otrok opazuje starše in jih posnema. Zdravje zob predšolskih otrok je odvisno predvsem od skrbnosti staršev, ob podpori zdravstvenega in pedagoškega osebja. Pomembno je, da otrokom že v zgodnjem otroštvu prebudimo spoznanje o pomembnosti in pravi vrednosti zdravja zob in jim privzgojimo zdrave navade glede vzdrževanja ustne higiene.

V življenju zraste 20 mlečnih zob in 32 stalnih zob. Kljub temu, da mlečni zobje okrog 6. leta pričnejo izpadati, je skrb za zdrave mlečne zobe izrednega pomena, saj zdravi mlečni zobje omogočajo izrast zdravih stalnih zob, ne povzročajo bolečin in vnetja dlesni, omogočajo pravilen razvoj žvekalnega aparata, imajo pomembno vlogo pri pravilnem oblikovanju glasov, dihanju, estetskem izgledu, prav tako omogočajo prehransko pestrost, saj otroci lažje grizejo in žvečijo raznoliko hrano.

Pri vsakodnevni skrbi za dobro ustno zdravje je potrebno upoštevati temeljna načela:

### **Zdrave in uravnotežene prehrane**



Otroku ponudimo tri **do pet dnevni obrokov** kakovostne in uravnotežene hrane, ki je raznovrstna in čim manj predelana, da otrok čim več grize in žveči. **Med obroki naj bodo vsaj 2-3 urni presledki.**

**Izogibamo se vmesnih prigrizkov**, lepljive hrane.

Podaljšano hranjenje po steklenici in dudu sta razvadi, ki pri kontinuiranem sesanju do treh let že vodita do nepravilnega razvoja čeljusti in zob.

## Modrost sladkanja

### Sladkor je najpomembnejši dejavnik razvoja kariesa (zobne gnilobe).

Bakterije v zobnih oblogah razgrajujejo sladkorje iz hrane v kisline, ki raztapljajo zobno površino in pomenijo začetek kariesa. Pozorni bodimo tudi na skrite sladkorje, ki so prisotni v prehranskih izdelkih (žita za zajtrk, pekovski izdelki, sadni jogurti, razne omake) – branje deklaracij na izdelkih, kjer piše koliko sladkorja vsebujejo.



Da bi ohranili zdrave zobke, **otroku ne ponujamo sladkih pijač**, za žejo naj dobi vodo ali nesladkan čaj, prav tako naj nikoli ne zaspi s stekleničko s sladko pijačo. **Okus za sladko je namreč pridobljen, ne prirojen!**

Ko pričnemo s sladkimi pijačami in hrano, **jih omejimo na glavne obroke (kosilo)**, da lahko slina in nevtralni napitki v vmesnem času sperejo sladkobo iz ust. Sladka hrana, sladke pijače in slaščice prav tako niso primeren obrok za malico.

## Redno in temeljito čiščenje zob

Obdobje izraščanja posameznih mlečnih zob je od otroka do otroka različno. S čiščenjem začnemo takoj, ko izraste prvi zob.

**V predšolske obdobju naj otroku zobe čistijo starši.** Pri tem uporabljajo otroško zobno pasto s fluoridi, ki jo nanesejo v velikosti grahovega zrna. Otroka postopoma navajamo na samostojno in pravilno čiščenje zob dokler niso dovolj spretni, da to zadovoljivo opravijo sami.

**Zobe ščetkamo vsaj dvakrat dnevno**, pri čiščenju ne hitimo (zobe čistimo tako dolgo, dokler niso čisti).

Poskrbimo, da **očistimo vse zobe in vse ploskve zob** (zunanje in notranje ploskve zob z vertikalnimi potegi v smeri rasti zoba – od redečega k belemu, grizne ploskve z žagajočimi gibi). **Pozorni smo na izraščanje šestic** (okoli 6. leta starosti).

Posebej smo pozorni na **čiščenje meje med dlesnijo in zobom**. Zobe čistimo nežno. Po umivanju zob se izogibamo spiranju z vodo, samo izpljunemo višek paste.



Za čiščenje zob uporabljamo **primerno zobno ščetko** (manjša, z mehkejšimi ščetinami). Zamenjamo jo, ko je obrabljena (zobno ščetko na vsake 2-3 mesece, po preboleli angini, ...). Ustrezno poskrbimo tudi za higieno zobnih pripomočkov (po uporabi jih dobro speremo z vodo in jih shranimo v navpičnem položaju).

**Z zobozdravnikom se pogovorimo o čiščenju medzobnih prostorov** (uporaba zobne nitke in medzobne krtačke).

### Redni pregledi pri zobozdravniku

Priporočljivo, je da obiščemo zobozdravnika **ob izrastu prvih zob** in se **redno vračamo vsaj 1x na leto, tudi če otrok nima težav**. **Z otrokom se pogovorimo in ga pripravimo na obisk**. Izogibamo se besedičenju, ki vzbuja strah (npr. z omembo bolečine, svedrov, vrтанja), predvsem pa ne delimo svojih slabih izkušenj in strahov, ki jih ob obisku zobozdravnika morda doživljamo sami.

**Starši** enoletnih otrok bodo skladno z registrom rojstev povabljeni na preventivni pregled k pedontologu v ZD Kranj, ob 3. letu starosti otroka pa **skupaj z otrokom**, na preventivni pregled.

#### **Zdravstveni dom Tržič:**

##### Šolska zobna ambulanta:

- *Kastelic Barbara, dr.dent.med.,*  
(04 598 22 33, [zobna.kastelic@zd-trzic.si](mailto:zobna.kastelic@zd-trzic.si)) in
- *Daša Bavdek, dr.dent.med.,*  
(04 598 22 47, [zobna.bavdek@zd-trzic.si](mailto:zobna.bavdek@zd-trzic.si))

#### **Zasebna ordinacija, OŠ Bistrica:**

- *Zaplotnik Kralj Ksenja, dr.dent.med.;*  
(041/469-738, 04 596 18 74, [zzo.zkk@siol.net](mailto:zzo.zkk@siol.net))

**Pedontolog:** v ZD Kranj, v ZD Jesenice



Izvajalke programa »Vzgoje za ustno zdravje« iz ZD Tržič (Nataša Kavar, Simona Kiphut, Urška Osredkar), prav tako nekajkrat letno, v vrtcu in šoli obiščemo otroke in se z njimi pogovarjamo o načelih dobre skrbi za ustno zdravje. Otroke seznanimo s pravilno tehniko umivanja zob, jim predstavimo pripomočke za ustno higieno, spregovorimo o razvadah, ki škodijo zobem in jih seznanimo z načeli zobem prijaznega načina prehranjevanja.

Pripravila:  
Simona Kiphut, dipl.m.s.  
Zdravstvenovzgojni center, ZD Tržič