



NEGA ZOB
IN DLESNI
PRI FIKSNEM
ZOBNEM APARATU



NASTANEK ZOBNE GNILOBE



GLAVNI VZROK

- sladka hrana
- lepljiva hrana
- sladke, gazirane pijače

ZOBNE OBLOGE

BIOFILM tvori skupek bakterij, ki se prilepijo na mokro površino ter se pod ugodnimi pogoji (neprimerna prehrana in higiena) na površini debeli. Potrebno ga je odstraniti mehansko in ne zadostuje samo uporaba ustne vode in prhe.

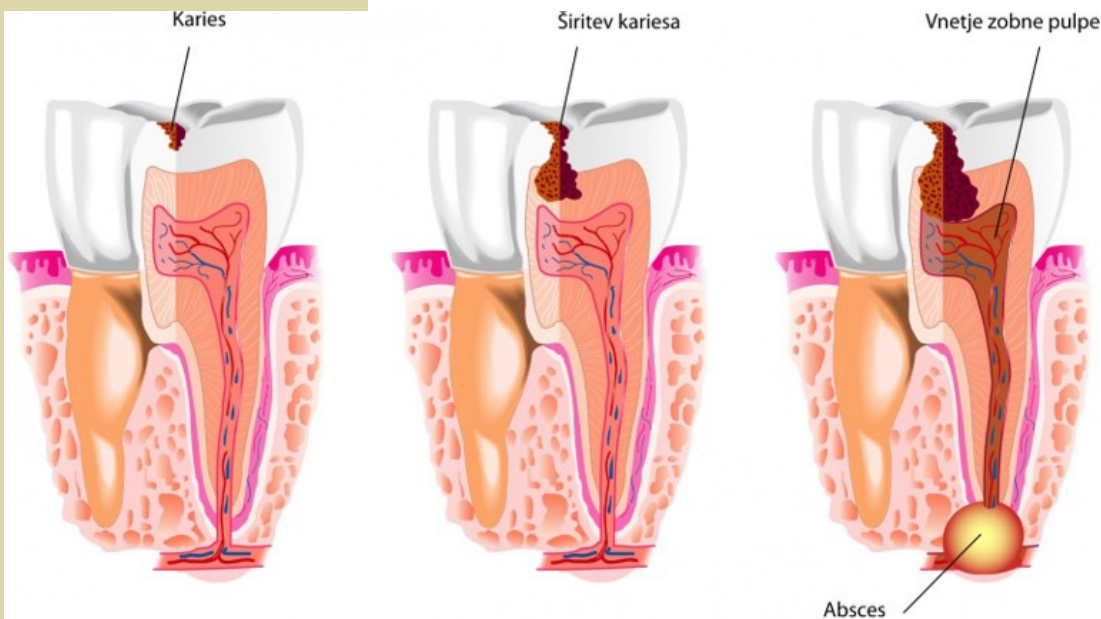
Potrebno je uporabiti zobno ščetko, medzobne ščetke in nitko, vsaj dvakrat na dan.

Z raziskavami je potrjeno, da se na čistem zobu v 12-urah naredi toliko zobne obloge-biofilma, da začne delati škodo tako na trdih zobnih tkivih (zobeh), kot na mehkih (dlesnih).

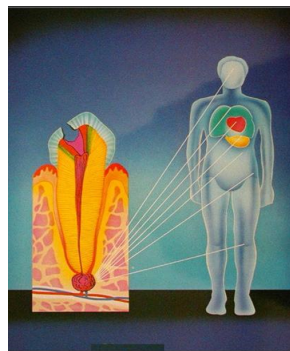
**ZOBNA OBLOGA JE DIREKTNI
VZROK NASTANKA KARIESA IN
PARODONTALNIH BOLENJ!**



KARIES



RAZNOŠ BAKTERIJ PO TELESU



Vse več znanstvenih študij dokazuje, da je ustno zdravje povezano s splošnim zdravjem. Obstaja tudi povezava med parodontalnimi obolenji in pogostnostjo srčnega in možganskega infarkta, slabšim stanjem sladkorne bolezni ter nekaterimi dermatološkimi boleznimi.

NASTANEK IN RAZVOJ BOLEZNI OBZOBNIH TKIV



ZDRAVA DLESEN

Zdrava dlesen je napeta, roza barve, podobna pomarančni lupini. Tesno drži zobe v njihovih zobnih jamicah.

VNETA DLESEN, NAPREDOVALO VNETJE IN PARODONTALNO OBOLENJE

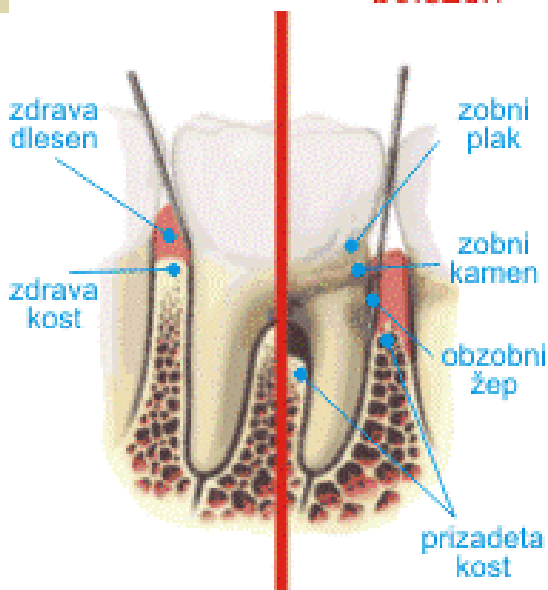
Vnetja dlesni ob
zobnem vratu
nabrekne, se sveti,
postane rdeča, ob
ščetkanju zakrvari.

EDINO ZDRAVILO JE
REDNO, NATANČNO,
VZTRAJNO ŠČETKANJE
Z MEHKO ZOBNO
ŠČETKO!



zdravo

parodontalna
bolezen



NAPREDOVALO VNETJE

Dlesen se odmika od
zoba, sledi vdor bakterij
pod dlesen in ob
korenini navzdol.
Bakterije stopijo kost
okoli korenine, kar vodi
v majavost, lahko sicer
popolnoma zdravega
zoba. V takih primerih je
potrebna operativna
pomoč.

NEGA ZOB IN DLESNI PRI STALNEM ZOBNEM APARATU

PRIPOMOČKI

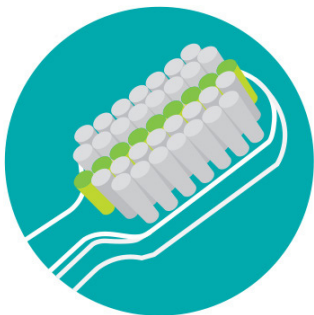
- ZOBNA ŠČETKA Z UTOROM
- ČOPASTA ŠČETKA
- MEDZOBNA ŠČETKA
- ZOBNA NITKA
- TEKOČINA ZA OBARVANJE ZOBNIH OBLOG

Namesto navadne mehke ščetke, lahko pri stalnem zobnem aparatu uporabimo ščetko, ki ima ščetine na sredini prirezane v utor. Ta se prilega zvezdicam fiksnega ortodonskega aparata.

S ščetko natančno ščetkamo v smeri od dlesni proti zobu, najprej zunanje ploskve, nato notranje in na zadnje še grizne površine. Nikakor ne pozabimo na kočnike!

Pazimo, da ščetkamo od dlesni do loka zobnega aparata in od loka do konice zoba ločeno.

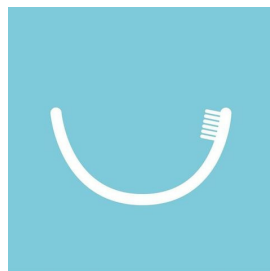
**S ŠČETKO NE POTEGUJEMO
PREKO LOKA ZOBNEGA
APARATA!**



ŠČETKA Z UTOROM

ZELO UPORABNA

- za nego fiksnih ortodontskih aparatov, okoli nosilcev in žičk
- za težje dostopna mesta kot so nepravilno izrasli zobje in modrostni zobje
- ter globoke brazde na griznih ploskvah
- še posebej dobrodošla pri uporabnikih za zmanjšanje refleksa bruhanja med ščetkanjem



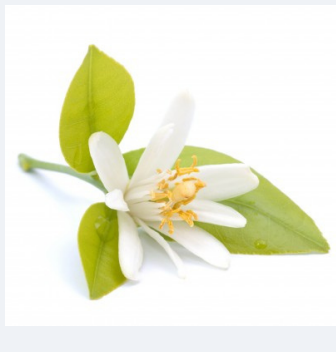
ČOPASTA ŠČETKA

Z medzobno ščetko primerne velikosti počistimo vse štiri stranice vsake ploščice zobnega aparata. Uporabimo jih tudi za čiščenje medzobnih prostorov. Pravilno velikost medzobnih ščetk nam pomagajo izbrati strokovni delavci (ortodont, zobozdravnik, medicinska sestra v zobozdravstveni preventivi in vzgoji, ustni higienik).



MEDZOBNA ŠČETKA

ZOBNA NITKA



Zobno nitko lahko uporabljamo za čiščenje medzobnih prostorov, kot tudi za čiščenje nosilcev loka zobnega aparata.

V tem primeru izberemo v ta namen izdelano zobno nitko z odebeljeno čistilno gobico.





**PAZITE, DA POČISTITE
VSE PLOSKVE ZOB IN
VSE ŠTIRI STRANICE
PLOŠČIC ZOBNEGA
APARATA!**



**OBČASNO
PREVERITE, ČE
STE DOVOLJ
NATANČNI**

Na voljo so tekočine za obarvanje zobnih oblog. Dobijo se v lekarnah in specializiranih trgovinah.

POLEG REDNE IN NATANČNE USTNE HIGIENE JE IZREDNEGA POMENA TUDI ZDRAVA IN PRIMERNA PREHRANA



Čez dan se poskušajmo izogibati sladki, lepljivi in kisli hrani. Lepljiva hrana (čokolada, tizike, karamela, bomboni ter žvečilni gumiji s sladkorjem, tudi banana...) se nalepi na zobe in tam ostane dolgo časa. Sladka hrana in pijača naj bo omejena na osnovne obroke, brez vmesnih prigrizkov. Če se izogibamo prigrizkom, damo slini dovolj časa za remineralizacijo sklenine. Število obrokov omejimo na pet ali šest obrokov na dan in med obroki naj bo vsaj 2 urni razmak.

Lepljiva hrana obtiči na površini zob, kjer jo počasi razkrajajo kariogene bakterije.

Kisla hrana zniža pH v ustih in pospeši raztapljanje zobne sklenine. Zob postane na površju "razmehčan", zato je najbolje po kisli hrani in pijači (kava, čaj, citrusi, sadni sokovi ...) usta le izplakniti z vodo.

Prehrana naj bo uravnotežena z veliko vlaknatega svežega sadja in zelenjave, kakovostnih ogljikovih hidratov, mleka in mlečnih izdelkov, mesa, rib in stročnic.

[Bakterije se najmočneje razmnožujejo v suhih ustih, kjer primanjkuje sline in kisika, zato spijte najmanj 2 litra tekočine na dan.](#)

KAJ NI PRIPOROČENO JESTI



**IZOGIBAJTE
SE SLADKI,
GAZIRANI
PIJAČI!**



NE JEJTE:

- kokice, oreščke, arašidne ploščice
- limone
- koruze, tortilje, čips
- karamele, gumi in trde bonbone
- žvečilne gumije
- rob pizze, trdo kruhovo skorjo

Izogibajte se kajenju in uživanju pravih čajev, ki močno obarvajo zobe in zobni aparat!

MOGOČE

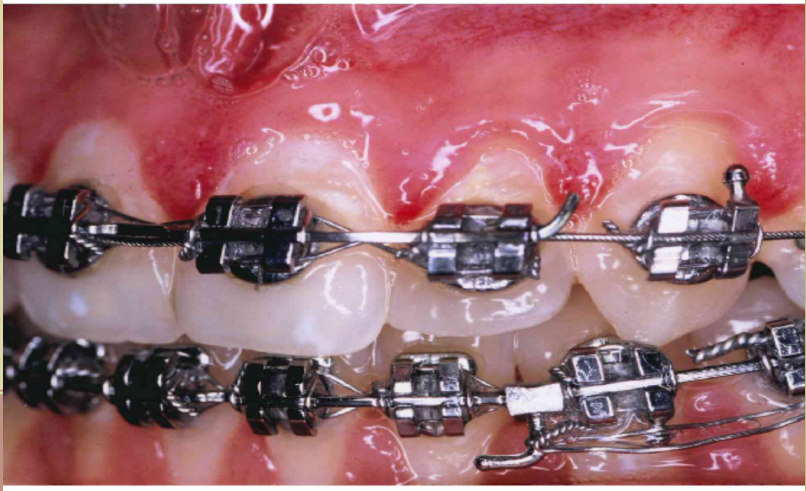
- jabolko, korenček narežite na koščke
- skorjo kruha natrgajte
- izberite nesladkane, negazirane pijače

**NE ZAGRIZITE V CELO
JABOLKO!**



POSLEDICE SLABE USTNE HIGIENE





Svetujemo uporabo
zobnih past s fluoridi.

Zobno pasto nanašamo
na zobno ščetko prečno,
s tem zagotovimo
pravilno količino, to je
za eno grahovo zrno
zobne paste.

Po končanem ščetkanju
zobno pasto samo
izpljunemo in ne
izpiramo, da
zagotovimo njen pravi
učinek.



ZOBNA PASTA

KORISTNI NASVETI

Zobe ščetkamo vsaj dvakrat dnevno. Uporabljamo mehko ščetko, z majhno glavo in čimveč gostih ščetin. Držalo ščetke naj bo dolgo, da lepo dosežemo vse koticke v ustih.

Za natančno ustno higieno pri stalnem ortodontskem aparatu uporabljamo še dodatne pripomočke, kot so zobna ščetka z utorom, čopasta ščetka, medzobne ščetke primernih velikosti, zobno nitko.

Vsaj enkrat tedensko po večernem ščetkanju preverimo natančnost ščetkanja s tekočino za preverjanje prisotnosti zobnih oblog.

Uporabljajmo zobne paste s fluoridai. Po končanem ščetkanju zobne paste ne izpiramo.

Ustne vode uporabljajmo samo po priporočilu zobozdravnika oziroma ortodonta.

Zobe ščetkamo vsaj eno uro po jedi! Zjutraj najprej umijemo zobe, nato zajtrkujemo. Zvečer je ščetkanje zadnje opravilo pred spanjem. Po večernem ščetkanju ne uživamo več hrane ali pijače.





ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA NOVA GORICA

ZDRAVSTVENI DOM ZOBOZDRAVSTVENO VARSTVO
NOVA GORICA
GRADNIKOVE BRIGADE 7, 5000 NOVA GORICA

preventiva@zdzv-ng.si

Spremljajte nas na naši FB strani:
FB ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA NOVA GORICA

Med objavami najdete tudi predavanja o skrbi za zdrave zobe pri stalnem ortodontskem aparatu ter prikaz ščetkanja.

Nova Gorica, 2021

Priprava in grafična obdelava: Zobozdravstvena preventiva
Nova Gorica

Recenzija: Djokić Colja Branka, dr.dent.med., spec. čeljustne
in zobne ortopedije

Tisk: COPIGRAF d.o.o.

KNJIŽICA NATISNJENA ZA INTERNO UPORABO



ZDRAVSTVENI DOM
Zobozdravstveno varstvo
Nova Gorica
ZOBNA PREVENTIVA