

SKRBIMO ZA
ZDRAV NASMEH



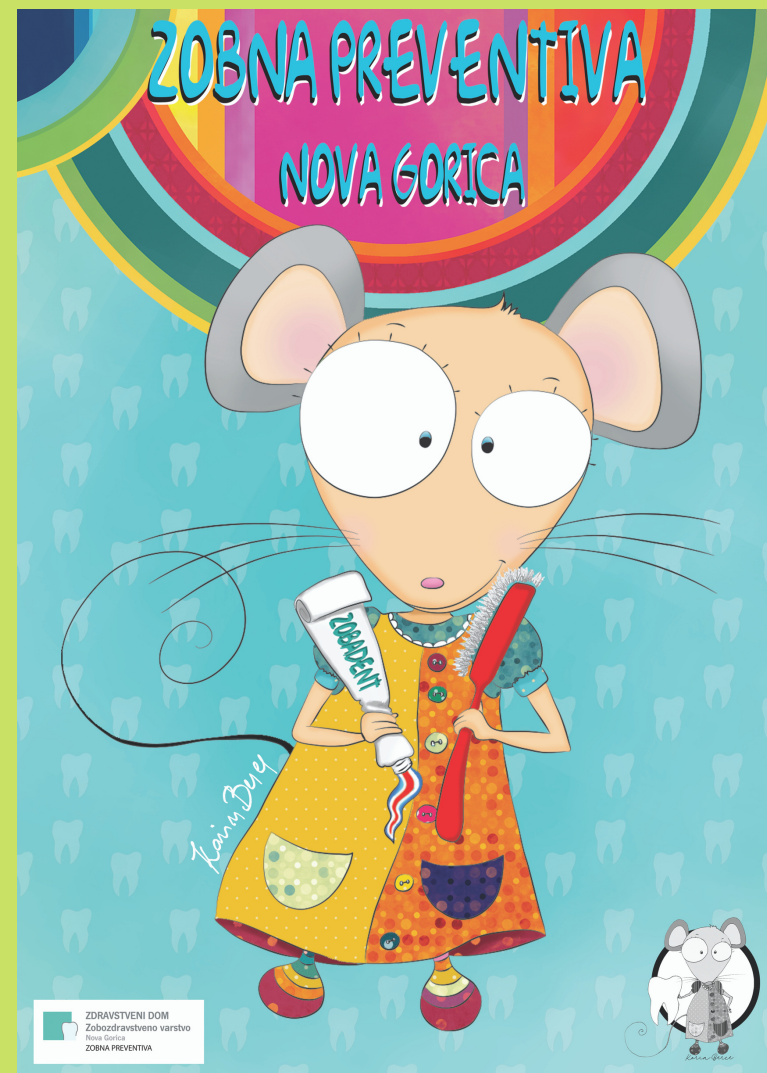
ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA NOVA GORICA

Gradnikove brigade 7, 5000 Nova Gorica
preventiva@zdzv-ng.si
FB - ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA NOVA
GORICA



ZDRAVSTVENI DOM
Zobozdravstveno varstvo
Nova Gorica
ZOBNA PREVENTIVA

Foto: Valentin Casarsa
Ilustracija: Karin Berce
Tisk: Colorprint Nova Gorica





ZOBE IN DLESNI ŠČETKAMO VSAJ 2X DNEVNO

Zobna ščetka naj ima majhno glavo, z veliko mehkih ščetin in dolgo držalo. Na ščetko prečno dodamo za grahovo zrno zobne paste.

Ščerkamo v smeri od dlesni proti zobu.

Najprej poščerkamo zunanjo površino zob, nadaljujemo po notranji strani in ne pozabimo na kočnike.

Zaključimo z griznimi ploskvami.
POZOR ŠESTICE!

Svetujemo izbor zobne paste s
Fluoridi.

Po končanem ščerkanju zobno pasto samo izpljunemo in ne izpiramo oz. izperemo z zelo majhno količino vode.



IZBERIMO ZDRAVO HRANO!

**HRANA NAJ BO
RAZDELJENA V PET
OBROKOV DNEVNO.**

Izogibajte se prigrizkom med obroki.

**Čimmanj sladke in
lepljive hrane.**

Najboljša pijača je voda!

Izbir živil naj bo zdrav in pester!

