



**STARŠI SMO  
NAJBOLJŠI VZGLED!  
ZOBE IN DLESNI  
ŠČETKAMO 2- KRAT  
NA DAN, MEDZOBNE  
PROSTORE ČISTIMO  
ENKRAT DNEVNO!**

**ZOBOZDRAVSTVENA  
PREVENTIVA  
NOVA GORICA**

Gradnikove brigade 7  
Nova Gorica  
preventiva@zdzv-ng.si

PRIKAZ ŠČETKANJA IN MNOGE  
KORISTNE INFORMACIJE NA:  
FB - ZOBOZDRAVSTVENA  
PREVENTIVA NOVA GORICA

Foto: Valentin Casarsa



ZDRAVSTVENI DOM  
Zobozdravstveno varstvo  
Nova Gorica  
ZOBNA PREVENTIVA



**SKRB ZA  
ZDRAVE  
ZOBE  
OTROKA**

Z ROKO V ROKI ZA  
ZDRAV NASMEH  
NAŠIH OTROK

## VEDNO ŠČETKAMO OD DLESNI PROTI ZOBU!

Vsako ploskev poščetkamo 8-krat.  
Najprej poščetkamo zunanje ploskve, se vračamo po notranjih in končamo z griznimi.  
NE POZABIMO NA KOČNIKE!



**DO 11. LETA OTROKU  
POMAGAMO  
UMIVATI ZOBE  
STARŠI!**

Izberemo mehko ščetko, z majhno glavo in veliko gostih ščetin. Držalo ščetke naj bo dolgo, da lažje dosežemo vse prostore v ustih. Ščetka naj bo primerna otrokovi starosti in naj mu bo všečna.

Priporočamo uporabo zobne paste s fluoridi. Na ščetko zobno pasto nanašamo prečno, torej naj bo na ščetki za eno zrno graha zobne paste.



## NAVADIMO OTROKA PITI VODO!

Zobke umivamo zjutraj, takoj, ko vstanemo, zvečer je to zadnje opravilo pred spanjem.

Zobke umivamo vsaj uro po obroku.

Po umivanju se zobno pasto samo izpljune in ne izpira. V kolikor je otroku to moteče, naj usta izpere z majhno količino vode.

## OTROKU PONUJAJMO ZDRAVO HRANO IN PIJAČO

Izogibajmo se sladki hrani ter tudi slani, mehki hrani, ki se lepi na zobe. Najbolj škodljivi sladki in mehki priboljški so tisti, ki se dolgo zadržujejo v ustih (npr. lizike, bonboni, čipsi, smoki,...).

**Hrano razdelimo na  
pet obrokov dnevno.**

**NE POJEDAJMO MED  
OBROKI!**



**POMEMBNO JE ŽVEČENJE!**

Ponužajmo hrano, ki jo je potrebno žvečiti (sveža zelenjava in sadje, meso). Grizenje in žvečenje sta zelo pomembna za zdrave dlesni, zobe in pravilen razvoj čeljusti.