



ZDRAVJE NOSEČNICE,
NJENA ZDRAVA
PREHRANA IN ZDRAV
NAČIN ŽIVLJENJA SO
OSNOVNI TEMELJ ZA
ZDRAV RAZVOJ
OTROKA IN S TEM
ZDRAV RAZVOJ
NJEGOVIH ZOB.



ZDRAVSTVENI DOM
Zobozdravstveno varstvo
Nova Gorica
ZOBNA PREVENTIVA



Predavanje Skrb za zdrave
zobe v nosečnosti
na povezavi:

<https://youtube.be/FkmSe1N9HCs>

ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA
NOVA GORICA

preventiva@zdzy-ng.si

FB- ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA NOVA GORICA

Foto: Valentin Casarsa



SKRB ZA ZDRAVE ZOBE
V NOSEČNOSTI

Z ROKO V ROKI ZA ZDRAV NASMEH



DOKAZANO JE

Nezdravljeni zobje matere, lahko povzročijo nižjo porodno težo in prezgodnji porod.

V nosečnosti je zato potrebno redno in pravilno čistiti zobe in dlesni. Pomembni so redni obiski pri zobozdravniku.



PRAVILNO REDNO ŠČETKANJE ZOB IN DLESNI VSAJ 2-KRAT DNEVNO

Zaradi občutljivejših dlesni v času nosečnosti priporočamo izbor mehkejše ščetke. Ščetka naj ima majhno glavo, z veliko gostih ščetin in dolgo držalo za lažji dostop vseh mest v ustih.

Svetujemo uporabo zobnih past s fluoridi, ki jih naneseemo prečno na ščetko. S tem dosežemo primerno količino zobne paste. Po končanem ščetkanju, zobne paste ne izpiramo.

Po jutranjih slabostih oziroma bruhanju usta izperemo z vodo.

NE POZABIMO POČISTITI MEDZOBNIH PROSTOROV

Enkrat dnevno počistite tudi medzobne prostore, najlažje to opravite pri večernem ščetkanju.



ZDRAVA HRANA

PREHRANJUJTE SE ZDRAVO

Hrano razdelite v pet kakovostnih obrokov, izogibajte se nezdravim prigrizkom med obroki.

Uživajte veliko svežega sadja in zelenjave, kakovostnih beljakovin in polnovredne ogljikove hidrate. Ne pozabite na stročnice.



PIJTE ZADOŠTNE KOLIČINE TEKOČINE

Najboljša pijača je voda. Poleg vode uživajte sveže, nesladkane sadne sokove ali nesladkane čaje.