

Svetovni dan ustnega zdravja, 20.marec 2025

20. marca obeležujemo Svetovni dan ustnega zdravja, letošnji slogan se glasi "Pamet v roké – za usta in zobé". V ta namen smo v avli Zdravstvenega doma Novo mesto izvajalke vzgoje za ustno zdravje na stojnici pripravile pester program. Mimoidoče obiskovalce smo seznatile o pomenu ustnega zdravja in jim prikazale pravilno tehniko ščetkanja zob z didaktičnimi pripomočki. Ob tem smo jih nagradile s praktičnimi pripomočki, ki jih vsakodnevno uporabljamo pri vzdrževanju dobre ustne higiene.

Splošno in ustno zdravje sta tesno povezana, saj zdravje ustne votline vpliva na celotno zdravje telesa, in obratno. Nekatere bolezni in stanja v ustih lahko vplivajo na druge dele telesa, in bolezni v telesu lahko povečajo tveganje za težave v ustih.

Za ohranjanje dobrega ustnega zdravja in preprečevanje težav z zobmi ter dlesnimi je pomembno slediti osnovnim priporočilom za ustno higieno. Tukaj je nekaj ključnih nasvetov:

- Priporočljivo je, da zobe čistimo dvakrat dnevno.
- Uporabimo zobno ščetko z mehкими in ravno pristriženimi vlakni in/ali električno sonično zobno ščetko.
- Izberete si zobno pasto, ki vsebuje fluoride in sicer v ustrezni količini ter koncentraciji:
do 2. leta: za riževno zrno zobne paste s 1000 ppmF,
od 2. do 6. leta: za grahovo zrno zobne paste s 1000 ppmF,
od 6. leta naprej: 1–2 cm zobne paste s 1450 ppmF.
- Pomembno je, da po umivanju zob, ustne votline ne izpiramo z vodo.
- Enkrat dnevno očistimo tudi medzobne prostore z zobno nitko in/ali medzobnimi ščetkami.
- V primeru zobnih nadomestkov je skrb za njih pomembna. Zobno protezo umivamo pod tekočo vodo z milnico, bodite pozorni, da odstranite vse ostanke pritrdilnih past.
- Ko otroku izraste prvi mlečni zob pričnemo z redno ustno higieno.
- Z otrokom aktivno sodelujemo in ga motiviramo za čiščenje zob vsaj do 10. leta starosti.
- Za žejo pijemo vodo. Izogibajte se sladkarijam, sladkim pijačam in prigrizkom med obroki.
- Po uživanju kisle hrane/pijače počakamo vsaj 30 min s čiščenjem zob.
- Vsaj enkrat letno obiščemo zobozdravnika, tudi če nimamo težav.



Izvajalke vzgoje za ustno zdravje (Maja Kos, Nina Barbo, Anamarija Kolenc)