



Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



083-A/2019/0439-MU-4

## SVETOVNI DAN USTNEGA ZDRAVJA

20.MAREC

### Recite: "Aaa", POSKRIBITE ZA USTNO ZDRAVJE

#### Koraki za ohranjanje in krepitev ustnega zdravja:

- Zobe umivamo vsaj dvakrat dnevno.
- Zobno ščetko zamenjamo, ko je izrabljena.
- Zobna pasta naj vsebuje ustrezne koncentracije fluoridov, pozorni smo tudi na količino paste.
- Otroku pričnemo umivati zobe ob izrasti prvega mlečnega zoba.
- Odrasli uporabljamo tudi pripomočke za čiščenje medzobnih prostorov (zobno nitko in/ali medzobno ščetko)
- Izogibamo se vmesnim prizgrizkom med obroki.
- Za žejo pijemo predvsem vodo.
- Izogibamo se sladkarijam in sladkim pijačam.
- Po uživanju kisle hrane in pijače ščetkanje odložimo za 15-30 minut.

#### USTNE BOLEZNI IN USTNA HIGIENA

Karies predstavlja eno najbolj razširjenih kroničnih bolezni. Bakterije, ki so prisotne v zobnih oblogah, razgrajujejo sladkorje iz hrane v kisline, te pa raztapljajo zobno površino in prične se razvoj kariesa. Druga zelo pogosta je parodontalna bolezen, ki postopno napreduje in prične raztaplata kost in propadati tkiva, ki zob pripenjajo v kost. Pomembno se je udeleževati preventivnih pregledov pri zobozdravniku, kjer je mogoče dovolj zgodaj odkriti morebitne bolezni in s tem doseči pravočasno zdravljenje. Slogan svetovnega dneva ustnega zdravja "Poskrbite za ustno zdravje".

#### USTNO IN SPLOŠNO ZDRAVJE

Ustno zdravje je neločljivo povezano s splošnim zdravjem. Nekatere sistemske bolezni se s svojimi znaki najprej izrazijo v ustni votlini. Velja tudi obratno, saj zdravje ustne votline vpliva na nekatera druga bolezenska stanja. S primerno skrbjo za ustno zdravje preprečujemo nastanek bolezni v ustni votlini, ki lahko vodijo tudi v izgubo zob, kar pa izrazito negativno vpliva na kakovost življenja in samopodobo posameznika ( [www.nijz.si](http://www.nijz.si) ).



Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



## DOGODEK V LOKALNI SKUPNOSTI

V okviru Svetovnega dneva ustnega zdravja smo za učence prve trijade OŠ Mislinja, dne 19. 3. 2019 od 8.20 – 11.05 pripravili poučne delavnice. Na dogodku so otrokom zobozdravnica, ter diplomirane medicinske sestre v sodelovanju z dijaki Srednje zdravstvene šole predstavile pravilno tehniko umivanja zob, zdravo prehrano za zdrave zobe in dlesni, nitkanje zob in ukrepe ob poškodbah zob. Dan je potekal sproščeno, poučno, plesno zabavno.

Zapisale in fotografirale: strokovne sodelavke Centra za krepitev zdravja Koroška





CENTER ZA  
KREPITEV ZDRAVJA  
KOROŠKA



ZDRAVSTVENI DOM  
SLOVENJ GRADEC



ZDRAVSTVENI DOM  
DRAVOGRAD

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

