

## **VSAKODNEVNA SKRB ZA USTNO ZDRAVJE**

**Usmeritve za izvajanje zobozdravstvene vzgoje in preventive v okviru  
preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni**



**Marec 2017**

---

**Vsakodnevna skrb za ustno zdravje**

**Usmeritve za izvajanje zobozdravstvene vzgoje in preventive v okviru preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni**

Avtorice: Ingrid Markočič Tadič, Marina Čok, Vesna Pucelj

Pri pripravi so sodelovali: Martin Ranfl, Ria Jagodic, Simona Kiphut, Anja Magajna, Manica Remec, Doroteja Kuhar, Ema Mesarič, Urška Hajdinjak, Mojca Kroflič, Karmen Zupančič- Modic, Rosita Stojkovič, Damjana Marc

Strokovni pregled: Lijana Jurečič

Gradivo ni lektorirano.

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Ljubljana, marec 2017

## PROGRAMU NA POT

Na Goriškem, kjer sem zaposlena, ima zobozdravstvena vzgoja in preventiva zares dolgo tradicijo. Navajena sem in smo, da nas obkrožajo lepi nasmehi otrok, mladostnikov in tudi odraslih. Da se zobki svetijo. Ker so čisti. In zdravi. To so rezultati vztrajnega in doslednega prizadevanja preventivnih medicinskih sester, zobozdravnikov, vzgojiteljic, učiteljic, staršev ... vseh, ki so v stiku z otroci. Da je Slovenija majhna, je res. Da se starši med seboj družijo in pogovarjajo, primerjajo - tudi. Ker smo ugotovili, da so med regijami kar velike razlike v izvajanju preventivne zobozdravstvene službe, so se zbrali zainteresirani izvajalci in pripravili pričujoč dokument. Iskrena želja vseh, ki so v projektu sodelovali je, da dokument postane živ, da se ga uporablja, dopolnjuje, spreminja in prilagaja. Zastavljen je zelo na široko, ne postavlja omejitev, ne krati individualne ustvarjalnosti in pristopa izvajalcem zobozdravstvene preventive. Predstavlja pa nek okvir dejavnosti, ki naj bi se izvajale. V zadovoljstvo izvajalcev in uporabnikov. Marsikaj bo potrebno še dodati - evalvacija dela in rezultatov, merljivost uspehov ... ampak začetek je. Ali dober, bo pokazal čas. Zaenkrat pa zahvala vsej ekipi, ki je pripravljala dokument, se res trudila najprej pridobiti različne načine izvajanja, jih pregledno urediti, se pogovoriti, popravljati, pripravljati, usklajevati.

Časi se spreminjajo, zdravi zobje pa so in bodo ostali dobra popotnica otrokom v življenje.

Lijana Jurečič, dr.dent.med., spec. pedontolog

## Vsebina

Uvod .....	5
VSAKODNEVNA SKRB ZA USTNO ZDRAVJE.....	7
Vsakodnevna skrb za ustno zdravje – PREDŠOLSKI OTROCI.....	10
Predlog priporočenih obiskov izvajalcev ZZVP v vrtcih .....	12
Vsakodnevna skrb za ustno zdravje – OSNOVNOŠOLSKI OTROCI.....	14
Predlog priporočenih obiskov izvajalcev ZZVP v osnovnih šolah .....	20
Vsakodnevna skrb za zdravje ustne votline – SREDNJEŠOLKE IN SREDNJEŠOLCI.....	22
Predlog priporočenih obiskov izvajalcev ZZVP v srednjih šolah .....	23
INDIVIDUALNA ZOBOZDRAVSTVENOVZGOJNA OBRAVNAVA V KABINETU .....	24
DELO S STARŠI, PEDAGOŠKIMI IN DRUGIMI STROKOVNIMI SODELAVCI .....	24
Usposabljanje izvajalcev.....	27
Spremljanje in evalvacija izvajanja ZZVP .....	27
GRADIVA IN PRIMERI DOBRIH PRAKS V SLOVENIJI .....	29

## Uvod

Ustno zdravje predstavlja neločljiv del splošnega zdravja in pomembno prispeva k višji kakovosti življenja. Ohranjanje zdravja zob in ustne votline je najtesneje povezano z ustno higieno.

Vsakodnevno umivanje zob s primernimi pripomočki in zobno pasto, ki vsebuje fluoride je najučinkovitejše sredstvo za preprečevanje nastanka kariesa, ki je ena izmed najpogostejših bolezni v ustni votlini, hkrati pa redna ustna higiena preprečuje tudi nastanek vnetnih procesov v obzobnih tkivih.

Redno umivanje zob je povezano z zavedanjem o pomenu ustnega zdravja. Navade, ki jih pridobimo v času otroštva, lažje ohranimo skozi življenje. Prikaz in učenje o pomenu umivanja zob, pravilne prehrane z vidika zagotavljanja ustnega zdravja in tudi drugih ukrepov je tako najučinkovitejše, če z njimi pričnemo preden otroci pridobijo slabe navade.

Zato je v otroštvu ključna dosledna skrb za ustno zdravje, ki jo starši izvajajo do desetega leta starosti otrok. Poleg domačega okolja pa k skrbi za ustno zdravje lahko zelo pripomore tudi vrtčevsko in šolsko okolje. Saj so vzgojnoizobraževalne ustanove eno od pomembnejših podpornih okolij pri vzgoji za zdravje in promociji zdravja otrok in mladostnikov. Tudi v vrtcu in šoli se otroci učijo spretnosti in razvijajo zdrave navade. Seveda pa je za uspeh potrebno tesno sodelovanje s starši, ki otrokom pomagajo pri izvajanju ustne higiene, jih nadzirajo, jih pri skrbi za ustno zdravje tudi spodbujajo in jim s tem omogočajo da zdrave navade vzdržujejo tudi v domačem okolju.

Tradicija zobozdravstvene vzgoje je v Sloveniji prisotna že več desetletij. Uspešne aktivnosti preventivnih medicinskih sester skupaj s preventivnimi in kliničnimi aktivnostmi pedontologov in zobozdravnikov otroškega in mladinskega zobozdravstva so pomembno izboljšali stopnjo ustnega zdravja slovenskih otrok. Kljub dolgi tradiciji, pa se zobozdravstvena vzgoja v Sloveniji izvaja zelo različno, kar je z vidika preprečevanja in zmanjševanja neenakosti v zdravju nesprejemljivo.

Usmeritve za izvajanje zobozdravstvene vzgoje in preventive v okviru preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni so nastale v sodelovanju s strokovnjaki javnega zdravja, dentalne medicine, specialisti otroškega in preventivnega zobozdravstva in izvajalci zobozdravstvene vzgoje in preventive. Namen usmeritev je poenotiti izvajanje zobozdravstvene vzgoje na nacionalni ravni, opredeliti osnovni program dejavnosti in združiti dobre prakse posameznih območij ter jih prenesti tudi v druga okolja v Sloveniji, ob tem pa izvajalcem omogočiti, da ohranijo učinkovite pristope in metode, ki so jih uporabljali do sedaj.

Pričujoči dokument je živa stvar in ga je potrebno nadgrajevati skladno z novimi strokovnimi ugotovitvam, izkušnjami in kadrovskimi ter finančnimi zmožnostmi. Menimo, da bo poenotenje izvajanja zobozdravstvene vzgoje prispevalo k učinkovitejšemu upravljanju s kadri in sredstvi , posledično pa prispevalo k izboljšanju ustnega zdravja in zmanjšanju neenakosti v ustnem zdravju.

V nadaljevanju predstavljamo osnovni program zobozdravstvene vzgoje in preventive za otroke in mladostnike kot del preventivnega programa na primarni ravni zdravstvenega varstva. Osnovni program obsega ključne vsebine in pristope, ki jih izvajalci uporabijo svojem delu, prvenstveno kot skupine oblike dela v sodelovanju z vzgojnoizobraževalnimi ustanovami.

# **VSAKODNEVNA SKRB ZA USTNO ZDRAVJE**

## **Osnovni program zobozdravstvene vzgoje in preventive**

Program zobozdravstvene vzgoje in preventive (ZZVP) za predšolske in šolske otroke naj bi se izvajal pod enotnim naslovom »Vsakodnevna skrb za ustno zdravje« s čimer želimo poudariti kontinuiteto programa in lažjo prepoznavnost. Program je opredeljen za naslednje ciljne skupine: predšolski otroci, osnovno in srednješolci, starši. Za opredeljene ciljne skupine smo znotraj programa opredelili ključne vsebine. Strokovna podpora in sodelovanje s pedontologi, zobozdravniki in ortodonti sta za izvajalce ZZVP zelo pomembna.

Strokovna izhodišča za izvajanje vzgoje za ustno zdravje so objavljena v publikaciji *Vzgoja za ustno zdravje: Prehrana in higiena* (Ranfl M, Oikonomidis C, Kosem R, Arnik B, NIJZ, 2015), ki so objavljena na spletni strani NIJZ: [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/vzgoja\\_za\\_ustno\\_zdravje.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/vzgoja_za_ustno_zdravje.pdf).

### **IZVAJALCI ZOBOZDRAVSTVENE VZGOJE IN PREVENTIVE SO:**

- diplomirana medicinska sestra
- trenutno zaposleni zdravstveni delavci na področju ZZVP<sup>1</sup>

### **POTEK DEJAVNOSTI:**

- priprava načrta za tekoče šolsko leto
- dogovor z vzgojno izobraževalno ustanovo
- priprava vsebine, gradiva
- predstavitev izvajalca in ZZVP
- izvedba glede na priporočene vsebine
- evidentiranje in dokumentiranje
- evalvacija dela

---

<sup>1</sup> Predlog novele Zakona o zdravstveni dejavnosti - Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije; Dogovor deležnikov s področja zdravstvene nege o podpori predlogu novele Zakona o zdravstveni dejavnosti, ki med drugim ureja tudi položaj srednjih medicinskih sester, ki več let izvajajo aktivnosti in kompetence diplomiranih medicinskih sester.

## IZVEDBA AKTIVNOSTI ZDRAVSTVENE NEGE PRI PRAKTIČNEM UČENJU IN OBVLADOVANJU

### ŠČETKANJA ZOB<sup>2</sup>:

1. Otroke razdelimo v male skupine.

*Velikost skupine prilagodimo konkretnim pogojem, starosti in sposobnosti otrok.*

2. Otroci si umijejo roke po protokolu umivanja rok.

3. Na pripravljene ščetke naneseemo ustrezno količino zobne paste. Za otroke v starosti do šest let pomeni toliko zobne paste kot je veliko zrno graha, za starejše od šestih let pa se priporoča nanos 1-2 cm zobne paste.

*Pri nanašanju zobne paste moramo biti previdni, da se ne dotikamo zobnih ščetk – nitk. Pri izbiri zobne paste upoštevamo priporočila. Glede na starost narekujejo sledečo vsebnost fluoridov v zobni pasti: od 5. meseca do 2 let 500ppm fluoridov, od 2 do 6 leta 1000 (+) ppm, nad 6 let 1450 ppm fluoridov.*

4. Pri praktičnem ščetkanju zob otroke motiviramo in jim pomagamo pri razvijanju spretnosti, vztrajnosti in obvladovanju veščine. Otroke usmerjamo v sistematično in čim bolj natančno ščetkanje vseh zob in zobnih površin.

*Lahko si pomagamo z učnim modelom, lutko ... Ključnega pomena je, da delo, cilje in metode dela prilagajamo psihofizičnim in anatomskim značilnostim starostnega obdobja otrok ter individualnim posebnostim otrok v skupini, ki jo obravnavamo.*

5. Po ščetkanju zob naj otroci slino in ostanke zobne paste temeljito izpljunejo.

*Ves čas skrbimo, da otroci pri umivalniku ohranjajo primerno vedenje, red in disciplino.*

6. Po zaključku se otroci umijejo okoli ust, dobro izperejo zobno ščetko, jo otresejo, držalo obrišejo ter jo shranijo.

**Opomba:** Če razmere ne omogočajo izvedbe ščetkanja z uporabo zobne paste, se učenje ščetkanja izvede brez zobne paste.

### POMEMBNO

Ob pojavu epidemij in večjega števila viroz ali drugih nalezljivih bolezni praktično učenje ščetkanja zob v skupini oz. vrtcu ali šoli začasno opustimo. Nadomestimo ga z učenjem na modelu, zobni lutki ...

---

<sup>2</sup> Nacionalni protokol 14.01 – Ščetkanje zob v vrtcu in šoli; Nacionalni protokoli aktivnosti zdravstvene in babiške nege, zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije



## **SKUPINSKO ŠČETKANJE ZOB IN FLUORIZACIJA**

Sistematično skupinsko ščetkanje zob z zobno pasto z vsebnostjo fluoridov se izvaja v skladu s strokovnimi smernicami, v dogovoru s šolo po usklajenem urniku in predhodni pridobitvi soglasja staršev o vključitvi otroka v zobozdravstveni preventivni program. Uporaba fluoridnih gelov mora biti koordinirana s strani pedontologa in usklajena z zobozdravniki otroškega in mladinskega zobozdravstva. Otroci za nadzorovano izvedbo v šoli potrebujejo zobno ščetko in primeren prostor, kamor jo shranijo.

## **IZVEDBENI DOKUMENTI**

- Navodilo za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni.
- Navodilo ZZS o poročanju ZV dejavnosti.

## Vsakodnevna skrb za ustno zdravje – PREDŠOLSKI OTROCI

Otroci v starosti 1 do 6 let oblikujejo navade in odnos do zdravja in higiene. Vzgojitelji, medicinske sestre, preventivne sestre... imajo za otroka večjo slišnost – njihove besede si bolj zapomnijo, imajo večjo težo in zato je pomembno, da se otrokom to omogoči in predstavi.

Otroci in starši:

Osvojitve osnovnih pojmov skrbi za zdrave zobe.

Opolnomočenje staršev z informacijami o zdravi prehrani in pravilni ustni higieni njihovih otrok.

Motivacija za redno skrb za ustno zdravje.

Poudarek je predvsem na vlogi staršev pri vzgoji otroka za zdravo ustno votlino.

Vzgoja za ustno zdravje se v predšolskem obdobju izvede v sodelovanju z vrtci. Dejavnost se izvaja skupinsko, tako za otroke kot tudi za starše. V nekaterih primerih se dejavnost izvaja individualno (kriteriji so opredeljeni v poglavju *Individualna zobozdravstvena obravnava*).

Namen:

- Informirati in poučiti starše o pomenu zdrave prehrane, pravilne tehnike umivanja zob in higieni ustne votline, pomenu grizenja in odpravljanja razvad;
- Seznaniti otroke s pravilno tehniko umivanja zob in higieno ustne votline.

Cilji:

- starši in otroci so seznanjeni o pomenu zdrave prehrane in razvad (dude, prsti, drža odprtih ust, nepravilno pitje);
- starši in otroci so seznanjeni s pomenom in pravilno ustno higieno;
- starši so seznanjeni z ustreznim ukrepanjem ob poškodbi zob;
- starši in otroci so seznanjeni o pomenu rednih obiskov pri pedontologu in zobozdravniku.

Vsebine za otroke:

- pripomočki za ustno higieno,
- umivanje zob,
- razvade – dudu, steklenička, prst,
- prehrana – pomen grizenja ter pitja nesladkanih pijač in vode.

Vsebine za starše:

- obiski pri pedontologu ali zobozdravniku za otroke in mladino,
- naloge zob, opazovanje in spoznavanje zob, grizenje,
- mlečni zobje,
- pripomočki za ustno higieno,
- tehnika umivanja zob,
- razvade – duda, steklenička, prst,
- poškodbe zob,
- prehrana (nesladkane pijače).

Priporočene metode dela:

- pogovor
- razlaga
- prikazovanje/demonstracija
- praktično delo

Priporočene oblike dela:

- frontalna
- individualna

Priporočeni pripomočki:

- pripomočki za ustno higieno
- učni modeli
- didaktična gradiva
- avdiovizualna sredstva
- zaščitna sredstva

## **Predlog priporočenih obiskov izvajalcev ZZVP v vrtcih**

### **PRVO STAROSTNO OBDOBJE (1 – 3 LETA)**

Vsebina: ustna higiena, zdrava prehrana, zobne razvade

#### **Srečanja z otroki**

V prvem starostnem obdobju je poudarek na demonstraciji in učenju čiščenja zob (aktivna metoda) z osveščanjem o zdravi prehrani, zobnih razvadah in predstavitvijo pripomočkov za ustno higieno.

Priporoča se obisk otrok vsake enote/skupine v vrtcu vsaj dvakrat v letu s trajanjem enega obiska 45 minut:

- demonstracija čiščenja zob s podukom o zdravi prehrani (aktivna metoda) (45 minut) – 1 krat
- ZZV delo v skupini (45 minut) – 1 krat

#### **Srečanje s starši**

Priporoča se eno predavanje v letu za starše vrtčevskih otrok s poudarkom na naslednjih temah: preventivne dejavnosti za ohranjanje zdravih zob, zobne razvade, pripomočki za ustno higieno

### **DRUGO STAROSTNO OBDOBJE (4 - 6 LET)**

Vsebina: zobozdravstvena vzgoja in preventiva

V drugem starostnem obdobju nadaljujemo in nadgrajujemo vsebine iz prvega obdobja s poudarkom na demonstraciji in učenju čiščenja zob (aktivna metoda) z osveščanjem o zdravi prehrani, zobnih razvadah in predstavitvijo pripomočkov za ustno higieno. Srečanja bi bila namenjena teoretičnemu delu (zgodbice, igre, risanke, pobarvanke, ipd.) ter praktični prikaz rednega in pravilnega umivanja zob v umivalnicah (ob vsakem obisku).

Priporoča se obisk otrok vsake enote/skupine v vrtcu vsaj trikrat v letu s trajanjem vsakega obiska po 45 minut:

- demonstracija čiščenja zob s podukom o zdravi prehrani (aktivna metoda) (45 minut) – 2 krat
- ZZV delo v skupini (45 minut) – 1 krat

## **Srečanje s starši**

Priporoča se eno predavanje v letu za starše vrtčevskih otrok s poudarkom na naslednjih temah: preventivne dejavnosti za ohranjanje zdravih zob, zobne razvade, pripomočki za ustno higieno

*Opomba:* V kolikor so otroci v vrtcu v heterogenih skupinah se vsebine in pristope prilagodi možnostim in zmožnostim otrok v skupini.

## Vsakodnevna skrb za ustno zdravje – OSNOVNOŠOLSKI OTROCI

Šola kot ustanova, v kateri vsak otrok preživi najmanj 9 let, bistveno zaznamuje obdobje otroštva in začetke odraščanja. Je eden pomembnejših podpornih okolij pri vzgoji za zdravje in promociji zdravja otrok in mladostnikov. Otroci obiskujejo šolo v pomembnem obdobju otroštva in adolescence.

Kadar se želimo z aktivnostmi promocije zdravja in zdravega načina življenja približati otrokom šolske starosti so šole logični izbor mesta za izvajanje aktivnosti promocije zdravja in torej vzgoje za zdravje. Učinkoviti programi zdravja v šolah so lahko ena najbolj učinkovitih investicij, ki lahko istočasno izboljšajo zdravje in izobrazbo.

Za učinkovito zobozdravstveno vzgojo je čas, namenjen vzgoji za ustno zdravje, pomemben dejavnik, prav tako tudi določen obseg ponavljanja vsebin z enakovrednimi sporočili iz različnih virov.

Otroško in mladinsko preventivno zobozdravstvo poteka že več kot trideset let. Pod okriljem šolskih in otroških dispanzerjev je začela delovati zobozdravstvena vzgoja in preventiva.

Vzpostavljeno je izredno dobro sodelovanje z vodstvi šol in vrtcev, z učitelji, vzgojitelji, župani ter regionalno zdravstveno skupnostjo. Epidemiološko spremljanje zdravstvenega stanja zobovja otrok in mladine je pokazalo, da se je že po nekajletnem delovanju zobozdravstvene vzgoje in preventive zobovja pri otrocih in mladini izboljšalo.

Cilj zobozdravstvene vzgoje in preventive je z dispanzersko metodo dela in preventivo ohraniti ali izboljšati ustno zdravje otrok in mladine<sup>3</sup>.

Izvajalci zobozdravstvene vzgoje skozi celo leto otroke in mladostnike učijo o zobeh in osnovnem dogajanju v ustni votlini, o pomenu zdravja zob, redne in primerne skrbi za ustno votlino, o pravih tehnikah ustne higijene in zdrave prehrane, tako individualno kot tudi v obliki predavanj in drugih skupinskih metod. Vsebine in metode so prilagojene starostnim skupinam.

V nadaljevanju je predstavljen model vključevanja zobozdravstvene vzgoje in preventive za šolske otroke in mladino od 1. do 9. razreda osnovne šole. Namen je informirati in motivirati otroke in mladostnike, njihove starše ter pedagoške delavce k aktivni skrbi za ustno zdravje. Vsebine so

---

<sup>3</sup> Pred 35 leti je bil pripravljen preventivni zobozdravstveni program, ki se je izvajal v vseh šolah, vrtcih in med mladostniki. S pomočjo programa smo dosegli, da se je ustno zdravje močno izboljšalo. Svetovna zdravstvena organizacija je Sloveniji podelila priznanje za najboljši preventivni zobozdravstveni program.

oblikovane v skladu z zobozdravstveno doktrino upoštevajoč aktualno problematiko in otrokov razvoj.

## ŠOLSKI OTROCI - PRVA TRIADA

Vsebine za učenke in učence:

- menjalno zobovje in pomen šestic
- pripomočki za ustno higieno
- demonstracija in praktično izvajanje pravilne ustne higiene
- razvade
- poškodbe zob in prva pomoč
- zdrava prehrana – pitje nesladkanih pijač in vode
- redni obiski pri zobozdravniku

Lokacija izvedbe: šola oz. ZD

NAMEN:

Naučiti otroke pravilne tehnike za higieno zob in ustne votline. Pomagati otrokom pri ščetkanju, dokler je to potrebno. Učence se motivira in usposablja za redno in temeljito skrb za zdrave zobe in dlesni. Učence seznanimo s pomenom zdrave hrane in pijače, dejavniki tveganja za nastanek bolezni zob in obzobnih tkiv ter poškodb, primerno skrbjo za ohranitev zdravih zob in pripomočki za nego ustne votline, pomenom rednih obiskov pri zobozdravniku.

CILJI:

- šolarji so ozaveščeni o pravilni ustni higieni (znajo pravilno uporabljati, shranjevati in rokovati s pripomočki za ustno higieno) in zdravi prehrani (slani prigrizki, sladkarije, sladke pijače)
- redni obiski pri zobozdravniku;
- opozoriti na poškodbe zob in prva pomoč;
- seznaniti z menjalnim zobovjem, izraščanjem šestic in skrbjo zanje- vloga staršev;
- šolarje motivirati za redno in skrbno ščetkanje zob v šoli in doma.

Priporočene metode dela:

- razgovor/pogovor
- demonstracija
- praktično delo

- svetovanje
- predavanje

Priporočene oblike dela:

- frontalna
- individualna

Priporočeni pripomočki

- pripomočki za ustno higieno
- učni modeli
- didaktična gradiva
- avdiovizualna sredstva
- zaščitna sredstva

## ŠOLSKI OTROCI - DRUGA TRIADA

Vsebine za učenke in učence:

- menjalno zobovje
- pripomočki za ustno higieno
- demonstracija in praktično izvajanje pravilne ustne higiene
- razvade
- poškodbe zob in prva pomoč
- zdrava prehrana – pitje nesladkanih pijač in vode
- redni obiski pri zobozdravniku

Priporoča se prisotnost izvajalke/izvajalca ZZVP na roditeljskem sestanku po dogovoru s šolo, s predstavitvijo ZZVP programa in dogovor/obvestilo o morebitnem shranjevanju in negi zobni ščetk na primernem mestu v šoli.

Delo z učitelji:

Izvajalka učitelja informira o poteku dejavnosti ZZVP, ki bodo potekale čez šolsko leto. Razdeli mu potrebna gradiva in posreduje navodila (plakate, sezname, rezultate...). Predstavi mu njegovo vlogo in ga motivira za podporo in sodelovanje.



Lokacija izvedbe: šola oz. ZD

**NAMEN:**

Naučiti otroke pravilne tehnike za higieno zob in ustne votline. Pomagati otrokom pri ščetkanju, dokler je to potrebno. Učence se motivira in usposablja za redno in temeljito skrb za zdravje ustne votline, ko jih seznanimo z zdravo ustno votlino, zdravo hrano in pijačo, dejavniki tveganja za nastanek bolezni zob in obzobnih tkiv ter poškodb, primerno skrb in pripomočki za nego ustne votline, pomen rednih obiskov pri zobozdravniku.

Za učinkovito zobozdravstveno vzgojo in preventivo je pomembno, da se že osvojena znanja utrujejo, dopolnjujejo in nadgrajujejo.

**CILJI:**

- šolarji so ozaveščeni in opolnomočeni o pravilni ustni higieni (znajo pravilno uporabljati, shranjevati in rokovati s pripomočki za ustno higieno) in zdravi prehrani (slani prigrizki, sladkarije, sladke pijače)
- redni obiski pri zobozdravniku;
- opozoriti na poškodbe zob in prva pomoč;
- seznaniti z menjalnim zobovjem, izraščanjem šestic in skrbjo zanje- vloga staršev;
- šolarje motivirati za redno in skrbno ščetkanje zob v šoli in doma.

**Priporočene metode dela:**

- razgovor/pogovor
- demonstracija
- praktično delo
- svetovanje
- predavanje

**Priporočene oblike dela:**

- frontalna
- individualna

**Priporočeni pripomočki:**

- pripomočki za ustno higieno
- učni modeli
- didaktična gradiva

- avdiovizualna sredstva
- zaščitna sredstva

## ŠOLSKI OTROCI - TRETJA TRIADA

Vsebine za učenke in učence:

- zdrava prehrana in pijače
- zobna nitka in ostali zobni pripomočki
- bolezni zob in obzobnih tkiv
- pasti sodobnega sveta v povezavi z ustnim zdravjem (beljenje, tujki v ustni votlini)
- razvade (kajenje, alkohol)
- kislinske erozije
- motnje hranjenja
- redni obiski pri zobozdravniku

Učenci tretje triade nosijo zobne ščetke s seboj v šolski torbi oz. so shranjene v šoli, če obstaja ta možnost.

Lokacija izvedbe: šola oz. ZD

Opozorilo: Otrokom v starosti 14-15 let se zaradi hormonskih sprememb spremeni ustna slina. Spremembe pomembno vplivajo na ustno zdravje. Poleg tega ustna higiena v tem obdobju slabi, vpliv staršev je šibkejši.

**NAMEN:**

Ozavestiti povezavo med boleznimi zob, dlesni ter splošnim zdravjem. Učenci obnovijo znanja o zobeh in škodljivih vplivih na zobe ter spoznajo vpliv prehrane na zdravje ustne votline. Opozoriti na pomen rednega in pravilnega ščetkanja zob in dlesni ter natančnega čiščenja medzobnih prostorov.

**CILJI:**

- šolarji so ozaveščeni in opolnomočeni o pravilni ustni higieni (znajo pravilno uporabljati, shranjevati in rokovati s pripomočki za ustno higieno, poudarek na čiščenju medzobnih prostorov) in zdravi prehrani (slani prigrizki, sladkarije, sladke pijače)
- redni obiski pri zobozdravniku;
- opozoriti na poškodbe zob in prva pomoč;

- seznanjeni so s posledicami razvad in pasti sodobne družbe
- šolarje motivirani za redno in skrbno ščetkanje zob v šoli in doma.

Priporočene metode dela:

- razgovor/pogovor
- demonstracija
- praktično delo
- svetovanje

Priporočene oblike dela:

- frontalna
- skupinska
- individualna

Priporočeni pripomočki:

- pripomočki za ustno higieno
- učni modeli
- didaktična gradiva
- avdiovizualna sredstva
- zaščitna sredstva

Ob zaključku osnovnošolskega izobraževanja imajo otroci ključna znanja in veščine za dobro ustno higieno, saj tekom OŠ izobraževanja spoznajo vse pripomočke za ustno higieno in jih znajo tudi pravilno uporabiti. Redno obiskujejo osebnega zobozdravnika in po potrebi ortodonta.

## **Predlog priporočenih obiskov izvajalcev ZZVP v osnovnih šolah**

### **Od 1. do 5. razreda**

#### **Srečanja z učenci**

V tem obdobju se priporoča izvajanje ZZVP tako teoretičnih osnov, kot tudi praktičnih metod. Srečanja z učenci se nanašajo na utrjevanje že osvojenega znanja pravilnega čiščenja zob in kontrole čistosti s poudarkom na vseh ključnih preventivnih dejavnostih za ohranjanja zdravih zob.

Priporoča se naslednje obiske v šoli:

- demonstracija čiščenja zob s podukom o zdravi prehrani (aktivna metoda) (45 minut) – 1 krat v vsakem razredu,
- kontrola čistosti zob z demonstracijo čiščenja zob (20 minut) – do 8 krat
- ZZV delo v skupini (45 minut) – priporočeno obisk 2. in 4. razreda

### **Od 6. do 9. razreda**

#### **Srečanja z učenci**

V tem obdobju se ponovi vsa osvojena znanja s področja ohranjanja zdravja zob in celotne ustne votline, vključno z zdravo prehrano, razvadami in rednimi obiski pri zobozdravniku.

Priporoča se naslednje obiske v šoli:

- demonstracija čiščenja zob s podukom o zdravi prehrani (aktivna metoda) (45 minut) – 1 krat
- ZZV delo v skupini (45 minut) – 2 krat (priporočeno 6. in 8. razred)

Tudi v tem obdobju se lahko nadaljuje s kontrolo čistosti zob v kolikor se izvajalec dejavnosti tako dogovori z izbrano šolo ali razredom.

#### **Srečanje s starši**

V obdobju osnovnošolskega izobraževanja se priporoča vsaj eno predavanje za starše (roditeljski sestanek) s predstavitvijo dejavnosti in pomenom skrbi za ustno zdravje.

## **Delo z učitelji**

Izvajalec učitelja informira o poteku dejavnosti ZZVP, ki bodo potekale čez šolsko leto. Predstavi pomen aktivnosti z vidika otrokovega zdravja zob. Razdeli potrebna gradiva in posreduje navodila (plakate, sezname, rezultate...). Predstavi njegovo vlogo in motivira za podporo in sodelovanje.

## Vsakodnevna skrb za zdravje ustne votline – SREDNJEŠOLKE IN SREDNJEŠOLCI

Danes je zdravje mladostnika na prepihu, zaradi različnih, velikokrat nestrokovnih informacij. Zato je naloga zdravstvenih delavcev usmeriti mladostnike v odgovornost za svoje zdravje, nuditi prave strokovne informacije in tako postaviti trdne temelje za zdravo prihodnost.

Vsebine:

- vzdrževanje osvojenih znanj in veščin v skrbi za ustno in splošno zdravje
- redni obiski zobozdravnika (izbira osebnega zobozdravnika)

Lokacija izvedbe: srednja šola oz. ZD

NAMEN:

Dijakinje in dijaki vzdržujejo osvojena znanja in veščine v skrbi za ustno in splošno zdravje. Poudarek je na rednih obiskih pri zobozdravniku ter izbiri osebnega, ki pozna pacienta, njegovo (zobo)zdravstveno stanje in mu s tem lažje svetuje in pomaga v skrbi za zdravje ustne votline.

CILJI:

- ozaveščeni o odgovornosti za lastno ustno in splošno zdravje

PRIPOROČENE METODE DELA:

- razgovor/pogovor
- demonstracija
- svetovanje

PRIPOROČENE OBLIKE DELA:

- frontalna
- skupinska
- individualna

PRIPOROČENI PRIPOMOČKI

- pripomočki za ustno higieno
- učni modeli
- didaktična gradiva
- avdiovizualna sredstva

## **Predlog priporočenih obiskov izvajalcev ZZVP v srednjih šolah**

### **Srečanja z dijaki**

V tem obdobju se priporoča predvsem vzdrževanje osvojenih znanj v skrbi za ustno zdravje. Ključne vsebine se nanašajo predvsem na posledice določenih razvad (posledica kajenja, alkohola in drugih razvad) na ustno zdravje in obolenja dlesni in obzobnih tkiv ter rak ustne votline. V kolikor je možno se izvede tudi demonstracija čiščenja zob in kontrola čistosti zob (dogovor s šolo in dijaki).

Priporoča se naslednje obiske v šoli:

-ZZV delo v skupini – 2 krat po 45 minut ali enkrat po 90 minut (priporočamo 1. in 3. letnik, srednje in nižje poklicne šole naj imajo prednost)

### **Druge oblike**

V kolikor ima izvajalec možnost naj sodeluje tudi z drugimi skupinami mladostnikov, kot so npr. osipniki (preko programov Projektnega učenja mladih odraslih, Mladinskih centrov ...) in študenti.

## **INDIVIDUALNA ZOBOZDRAVSTVENOVZGOJNA OBRAVNAVA V KABINETU**

Vzgoja za ustno zdravje v večji meri obsega izvajanje dejavnosti v skupinah (skupinah v vrtcu oz. razredih v šoli). V nekaterih primerih pa skupinska oblika dela ni dovolj ali ni najbolj primerna. V individualno zobozdravstveno obravnavo se vključi otroci z zelo slabo ustno higieno, ki se kljub opozorilom in trudu ne izboljša. Vsi ti otroci in/ali starši so napoteni na individualno obravnavo:

- s strani zobozdravnika, pedontologa, pediatra,
- s strani ortodonta,
- ali s strani izvajalca ZZVP.

Individualna obravnavo se večinoma izvaja v prostorih zdravstvenega doma v trajanju 15 minut. Ob izvajanju individualne obravnave mora izvajalec hraniti vso potrebno dokumentacijo. V skupnem naj individualne obravnave ne bi presegle 20 % celotne dejavnosti ZZVP.

## **DELO S STARŠI, PEDAGOŠKIMI IN DRUGIMI STROKOVNIMI SODELAVCI**

Za celovito in uspešno zobozdravstveno vzgojo in preventivo je zelo pomembno sodelovanje s starši, pedagoškimi in strokovnimi sodelavci. Starše je pomembno osveščati in jim posredovati čim več informacij o celotnem programu zobozdravstvene preventive (od preventivnih aktivnosti v šolah do sistematičnih preventivnih pregledov v ordinacijah). V okoljih, kjer pedagoški delavci zaradi bolj ali manj objektivnih razlogov odklanjajo sodelovanje šol v teh aktivnostih, je krepitev zavedanja o pomenu tovrstne preventive ključna. Podpora staršev je posledično lahko razlog za ponovno vključitev izobraževalne ustanove v program.

### **NAMEN IN CILJI:**

Poudariti pomen zobozdravstvene vzgoje ter seznanitev z zobozdravstveno vzgojo in preventivo v predšolskem in šolskem obdobju. Motivacija za sodelovanje in zagotovitev uspešnega dela na področju krepitev ustnega zdravja skozi vzgojo otrok za dobro ustno higieno in skrb za zdravje zob ter okrepitev razmišljanja o svojem odnosu do ustnega zdravja in pomena obiskov zobozdravnika in ortodonta.



Predstavitev zobozdravstvene vzgoje in preventive na osnovi aktualne zobozdravstvene tematike z namenom oblikovanja pozitivnega odnosa do zobozdravstvene vzgoje in preventive. Informiranje o organizaciji in izvajanju ustne higiene v vrtcih in šolah. Oblikovanje kotičkov za zdravje, priprava prostora in pripomočkov za izvajanje ustne higiene ter sodelovanje z zobozdravstvenimi vsebinami pri naravoslovnih dnevih, konferencah, izobraževanjih.

Vsebine:

- redni obiski pri pedontologu, zobozdravniku
- naloge zob, opazovanje in spoznavanje zob, grizenje
- mlečni zobje
- pripomočki za ustno higieno
- tehnika umivanja zob
- razvade
- poškodbe zob in prva pomoč
- menjalno zobovje in pomen šestic
- demonstracija in praktično izvajanje pravilne ustne higiene
- zdrava prehrana – pitje nesladkanih pijač in vode
- bolezni zob in obzobnih tkiv
- pasti sodobnega sveta v povezavi z ustnim zdravjem (beljenje, tujki v ustni votlini)
- kislinske erozije
- motnje hranjenja
- pomen zobozdravstvene vzgoje ter seznanitev z zobozdravstveno vzgojo in preventivo v šolskem obdobju

Dodatne vsebine namenjene pedagoškim delavcem, vzgojiteljicam in strokovnim delavcem

- osnovna aktualna zdravstvena in zobozdravstvena tematika in problematika
- oblikovanje pozitivnega odnosa do zobozdravstvene vzgoje in preventive
- prikaz organizacije in izvajanja ustne higiene v vrtcih in šolah
- priprava prostora in pripomočkov za izvajanje ustne higiene
- sodelovanje pri načrtovanju zdrave prehrane v vrtcih in šolah
- oblikovanje kotičkov za zdravje
- sodelovanje z zobozdravstvenovzgojno tematiko pri naravoslovnih dnevih
- predstavitev zobozdravstvene vzgoje in preventive
- osnovni izrazi in pojmi v zobozdravstvu (zobni plak, karies, zobni kamen, gingivitis, parodontalna bolezen)

- vpliv bolezni obzobnih tkiv na celotni organizem

Lokacije izvedbe:

- vrtec
- osnovna in srednja šola
- lokalna skupnost

## Usposabljanje izvajalcev

Za izvajanje vzgoje za ustno zdravje potrebujejo izvajalci določena znanja in spretnosti za delo z otroci in mladostniki. Zato je nujno, da izvajalec vzgoje za zdravje osvoji dodatna znanja s področja pedagogike in drugih ved, ki se tičejo otrok in mladostnikov. Predvsem bi morali zagotoviti, da izvajalci pridobijo ustrezna pedagoška – znanja (opravljen pedagoško-andragoški izpit).

Izvajalke so diplomirane medicinske sestre oz. trenutno zaposleni zdravstveni delavci na področju ZZVP, ki pa zaradi specifičnosti dela potrebujejo še dodatna strokovna redna izobraževanja z različnih področij delovanja.

Predlagamo letna srečanja izvajalk na nacionalnem nivoju ter redna srečanja, ki jih organizirajo regijski koordinatorji vzgoje za ustno zdravje za pridobivanje znanj, izmenjavo dobrih praks in izkušenj ter dolgoročno tudi supervizijska srečanja.

Ključna znanja, ki jih potrebuje izvajalec vzgoje za ustno zdravje:

- sodobni pristopi v promociji zdravja in vzgoji za zdravje s poudarkom na ustnem zdravju;
- didaktika in metodika poučevanja;
- poznavanje ključnih vsebinskih sklopov: prehrana, osebna higiena
- druge ključne vsebine.

## Spremljanje in evalvacija izvajanja ZZVP

Sistem spremljanje in vrednotenja mora zagotavljati ustrezen v obseg in kakovost izvajanja vzgoje za ustno zdravje za otroke in mladostnike na nacionalnem in regionalnem nivoju. Podatki morajo biti primerljivi med posameznimi zdravstvenimi regijami in izvajalskimi točkami.

Ključne informacije, ki bodo zagotavljale ustrezno spremljanje izvajanja:

- mreža izvajalcev;
- število otrok na posamezno izvajalsko enoto glede na dogovorjene normative;

- delež zajete populacije glede na dogovorjene vsebine (npr. na predšolskem nivoju delež otrok, staršev ali vrtčevskih oddelkov, ki so prejeli dogovorjene vsebine; na šolskem nivoju delež posameznih razredov, ki so prejeli dogovorjene vsebine, pa tudi delež šol/vrtcev, kjer vzgoja za zdravje ni bila izvedena);

- dodatno izvedena vzgoja za zdravje (fleksibilni del).

Evalvirati pa je potrebno tudi uspešnost (kakšne spremembe je povzročil program v znanju, stališčih, prepričanjih in vedenju) in učinkovitost programa (dolgoročni učinki v vedenju, osveščenosti, zdravstvenem stanju, obolevnosti ali organizacijski kakovosti).

# GRADIVA IN PRIMERI DOBRIH PRAKS V SLOVENIJI

## **Strokovna izhodišča za izvajanje vzgoje za ustno zdravje**

Ranfl M, Oikonomidis C, Kosem R, Arnik B. 2015. *Vzgoja za ustno zdravje: Prehrana in higiena*. Ljubljana: NIJZ, 2015), dostop: [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/vzgoja\\_za\\_ustno\\_zdravje.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/vzgoja_za_ustno_zdravje.pdf).

## **Gradiva za izvajanje vzgoje za ustno zdravje:**

Vzgoja za zdrave zobe in dlesni v prvem razredu osnovne šole (ZZV Koper)

## **Slikanice, zloženke in brošure:**

Moji zdravi zobki (ZD Nova Gorica)

Zobna nitka (ZD Novo mesto)

Moji zdravi zobki (RK RS)

Pobarvajmo junaka (RK RS)

Lepo je skupaj z mamico in očkom skrbeti za zobe (ZD Ljubljana)

Moji beli zobki, moji beli zobki se veselo smejejo (ZD Ljubljana)

Zdravi mlečni zobje (ZD Maribor)

Voda – gasila bo žejo in umivala zobe (ZD Maribor)

Pismo staršem (ZD Maribor)

Zobek za miško (ZD Kranj)

Bom sam! (ZD Kranj)

## **Knjige:**

Šim in Zara, zobna miš (ZD Nova Gorica)

To smo mi zobki (ZD Maribor)

## **DVD:**

Čiste roke za zdrave otroke (NIJZ)

Vzgoja za zdrave zobe in dlesni v 1. razredu OŠ (NIJZ OE Koper)

Karies je črni škrat (ZD Maribor)

Zobek za miško (ZD Kranj)

**Priponke:**

Čisti zobje zdravi zobje (ZD Nova Gorica)

**Plakati:**

Pravilna tehnika čiščenja zob (ZD Kranj)

Štirje stebri zdravja zob (ZD Kranj)

**Maskote:**

Lenča in Jan (ZD Nova Gorica)

Šim in Zara, zobna miš (ZD Nova Gorica)

**Ostalo:**

Obesek 3D zobna miška (ZD Maribor)

Označevalec strani v knjigi (ZD Maribor)

Sestavljanke Šim in Zara, zobna miš (ZD Nova Gorica)

Pri pripravi predloga Usmeritev za izvajanje zobozdravstvene vzgoje in preventive v okviru preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni smo izhajali iz naslednjih virov:

Ranfl M, Oikonomidis C, Kosem R, Arnik B. 2015. *Vzgoja za ustno zdravje: Prehrana in higiena*. Ljubljana: NIJZ, 2015)

Prispevki s Strokovnega srečanja Sekcije medicinskih sester v vzgoji in izobraževanju z naslovom *Ustna nega – vloga zdravstvene nege za zdravje ustne votline*, Ljubljana, 2009

Priporočila skupine pri Odboru za zobozdravstvo Združenja zdravstvenih zavodov Slovenije za poenotenje zobozdravstvene vzgoje in preventive v Sloveniji /NOVIS št. 12/2015 – *Protokol za izvajanje zobozdravstvene vzgoje in preventive* – potrjen s strani Stomatološke sekcije SZD.

Nacionalni protokoli aktivnosti zdravstvene in babiške nege; *Ščetkanje zob v vrtcu in šoli*, Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije (29.9.2015)

Zobozdravstvena vzgoja in preventiva otrok in mladine v ZDL, *Opis procesov dela in standardi za izvajanje zobozdravstvene vzgoje in preventive otrok in mladine v ZDL* (23.5.2014)

*Program zobozdravstvene preventive in vzgoje*, Zavod za zdravstveno varstvo Celje, avtorice Vilme Cvikel, dr. dent. med., spec. ped. (interno gradivo, 2009)