

VZGOJA ZA USTNO ZDRAVJE V 1. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE

v šolskem letu 2026/27



Vzgoja za ustno zdravje je pomemben del otrokovega odraščanja. Izvajalke vzgoje za ustno zdravje otroke učimo pravilnega ščetkanja zob in jih ozaveščamo o pomenu dobrega ustnega zdravja.

Pomembno je, da otroku pomagamo pri ščetkanju zob in ga spodbujamo k rednemu ter pravilnemu umivanju zob. Prav tako je pomembno omejevati sladke prigrizke in sladke pijače ter skrbeti za redne obiske pri zobozdravniku.

Z ustrezno vzgojo za ustno zdravje lahko preprečujemo nastanek zobne gnilobe in bolezni dlesni ter otroku pomagamo razviti dobre navade, ki jih bo ohranil tudi v odraslosti. Zdravi zobje niso pomembni le za lep nasmeh, temveč tudi za pravilno prehranjevanje, govor, samozavest in splošno dobro počutje otroka.

ŠČETKANJE ZOB PRI VAŠEM OTROKU

Prvošolci so v obdobju, ko se privajajo na samostojnost in odgovornost. Tudi ščetkanje zob je ena od teh vrlin in nalog, ki se je otrok mora naučiti in za kar potrebuje veliko vaje in podpore, predvsem vaše. V času opismenjevanja se grafomotorika pospešeno razvija, kar je tesno povezana z veščino samostojnega ščetkanja zob. Poleg tega je sklenina, ki pokriva stalne zobe, drugačna, ima bolj grobo površino, kamor se zobne obloge močnejše pričvrstijo. Ravno v tem obdobju ustna higiena vidno pade. Iz teh razlogov najmanj do obdobja, ko otroci usvojijo pisanje pisanih črk (konec 2. razreda), otroku vsaj 1x dnevno preglejte in pomagajte pri ščetkanju zob. To pomeni, da po njegovem samostojnem ščetkanju vzamete v roke njegovo ščetko in poščetkate zobe, ki so še vidno slabo umiti ali pa težje dostopni (šestice).

MEHKA ZOBNA OBLOGA ali BAKTERIJSKI BIOFILM

Mehka zobna obloga ali bakterijski biofilm se v ustih tvori neprestano in se kaže kot hrapava rumeno bela obloga na zobeh, **predvsem ob dlesnih** in predstavlja idealno okolje za razvoj bakterij, ki iz ostankov hrane (sladkorjev in ogljikovih hidratov) pričnejo po določenem času proizvajati kisline, ki **raztapljajo zobno površino** (demineralizacija sklenine).

Priporočamo **najmanj dvakrat dnevno** temeljito ščetkanje zob z zobno pasto, ki vsebuje fluoride (**po 6.letu starosti se priporoča zobna pasta s 1450 ppm fluora**), saj ta ščiti sklenino pred kariesom.

Najpomembnejše je temeljito večerno čiščenje zob, saj se med spanjem zmanjša pretok sline, ki naravno

pomaga čistiti zobe, zato je **odstranjevanje mehkih oblog pred spanjem še posebej pomembno za ohranjanje zdravja ustne votline**. Za čiščenje medzobnih prostorov tudi otrokom v osnovnošolskem obdobju priporočamo vsaj 1x na dan uporabo zobne nitke.

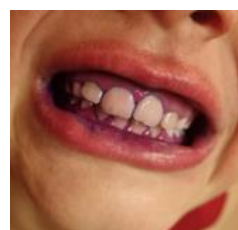
KONTROLA ČISTOSTI ZOB IN NJEN NAMEN

Kontrola čistosti zob poteka po principu obarvanja **mehkih zobnih oblog in ne ostankov hrane od zajtrka ali malice, ki se obarvajo drugače kot mehka zobna obloga**. Kontrola je namenjena izključno temu, da otroci vidijo in popravijo napake, ki jih delajo pri čiščenju zob.

Mehke zobne obloge se obarvajo glede na to, koliko časa so že prisotne na zobeh (**roza-sveže obloge stare do 12 ur, vijolične obloge - stare 24-48 ur, zeleno-modre obloge- stare več kot 3 dni**).



Umazani zobje, obarvani s tableto



Čisti zobje, obarvani s tableto

V 1. razredu se otroci prvič srečajo s kontrolo mehkih zobnih oblog, ki je zelo dobra pomoč in spodbuda pri navajanju na samostojno ščetkanje zob. Ob pregledu s tabletko, ki pokaže starost zobnih oblog, otroku razložimo, kje so zobje dobro očiščeni in kje se mora še boljše potruditi. Kasneje bo za oceno čistosti zob prejel štampiljko:

ZAJČEK - zobje so popolnoma brez mehkih oblog;

ZAJČEK S »PIKO« - na do 3 zobeh je sled oblog;

POLŽ - na večini zob so vidne mehke zobne obloge;

ČRV - na zobeh so vidne stare mehke obloge (modro-zelene barve).

POMEMBNO!!! Ob pregledu NE UPOŠTEVAMO zob, kjer so prisotne trde zobne obloge (zobni kamen) ali je že prisotna zobna gniloba, temveč ocenjujemo le mehke zobne obloge, ki se jih lahko še odstrani z zobno ščetko.

Vaš otrok bo imel nenapovedane kontrole čistosti zob. V kolikor se želite naročiti na individualno obravnavo skupaj z otrokom, nas prosim, kontaktirajte na e-mail katarina.pohleven@zd-loka.si ali tadeja.pilar@zd-loka.si in dogovorili se bomo za termin.

Tadeja Pilar, dipl.m.s.

Katarina Pohleven, dipl.m.s.



Zdravstveni dom
Škofja Loka