

VZGOJA ZA USTNO ZDRAVJE V OSNOVNIH ŠOLAH

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.

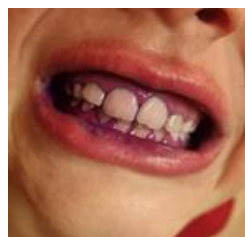
Z ustrezno vzgojo za ustno zdravje lahko preprečujemo nastanek zobne gnilobe in bolezni dlesni ter otroku pomagamo razviti dobre navade, ki jih bo ohranil tudi v odraslosti. Zdravi zobje niso pomembni le za lep nasmeh, temveč tudi za pravilno prehranjevanje, govor, samozavest in splošno dobro počutje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

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.



Umazani zobje, obarvani s tableto



Čisti zobje, obarvani s tableti

TEKMOVANJE ZA ČISTE IN ZDRAVE ZOBE OB ZDRAVI PREHRANI

Namen tekmovanja je otrokom neprisiljeno privzgojiti navado rednega in pravilnega čiščenja zob in jih motivirati za zdrav način prehranjevanja. Tekmovanje se izvaja pod okriljem Stomatološke sekcije Slovenskega zobozdravniškega društva in tekmuje vsa Slovenija. »TEKMOVANJE ZA ČISTE IN ZDRAVE ZOBE OB ZDRAVI PREHRANI« je v letu 2017 prejelo prestižno priznanje FDI SMILE AWARD med finalisti iz vsega sveta, kot najbolj inovativen preventivni program za ohranjanje zdravih zob otrok in slovensko priznanje DOBRA PRAKSA 2017 (Medicina danes).



Učenec ob prvem obisku preventivne sestre prejmejo evidenčni kartonček, ki naj ga skrbno hrani v svoji šolski mapi, ker bodo kontrole čistosti zob nenapovedane.

Ob pregledu s tabletko, ki pokaže starost zobnih oblog, bo prejel »oceno« - šampiljko:

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 ustne higiene NE UPOŠTEVAMO zob, kjer je že zobna gniloba, temveč ocenjujemo le mehke zobne obloge, ki se jih lahko še odstrani z zobno ščetko (obloge, ki so se obarvale s tableto).

Otroci, ki bodo vključeni v Tekmovanje za čiste in zdrave zobe (2. do 5. razred), bodo imeli nenapovedane kontrole čistosti zob ter najmanj enkrat letno individualno delavnico ščetkanja. V kolikor se starši želite pridružiti individualni obravnavi, nas kontaktirajte na e-mail katarina.pohleven@zd-loka.si ali tadeja.pilar@zd-loka.si in se bomo dogovorili za termin.

Tadeja Pilar, dipl.m.s.

Katarina Pohleven, dipl.m.s.



Zdravstveni dom
Škofja Loka