

RAZVADE

-sesanje je **refleks** le do 2.leta starosti,
od te starosti **naprej** pa le še **razvada**

-po 2.letu starosti dudo zamenjamo
za **ortopedsko oblikovano dudo**

- pijače **ne ponujamo** po steklenički,
raje po **slamici, kozarcu ali lončku**
z nastavkom



Zloženko izdelali:

Katarina Pohleven,
dipl.m.s.

in

Irena Gortnar,
zobna asistentka

Zobna preventiva
Zdravstveni dom Škofja Loka
Stara cesta 10
4220 Škofja Loka

**SKRB ZA USTNO
ZDRAVJE VAŠIH
NAJMLAJŠIH**



PRAVILNO ČIŠČENJE ZOB



- zobe pričnemo umivati takoj, ko izraste prvi mlečni zob

- pravilna izbira zobne ščetke (majhna glava z mehкими ščetinami)

- uporaba zobne paste (pasta mora vsebovati fluor - od 1. do 2. leta starosti dalje za riževo zrno zobne paste s 1000 ppm fluora, od 2. do 6. leta pa za grahovo zrno)

- zobe čistimo 2x dnevno

- otroku damo eno zobno ščetko v roke, z drugo pa čistimo mi

ČIŠČENJE ZOB NI VELIKA UMETNOST - JE PA POTREBNO VELIKO VAJE IN VZTRAJNOSTI, DA VAŠ OTROK TEHNIKO OSVOJI.

ZDRAVA PREHRANA

- otrok naj ima pet obrokov dnevno

- otroku ne dajemo vmesnih obrokov oz. prigrizkov

- uživanje sladkarij in sladkih napitkov naj bo pridruženo obroku



ZOBOZDRAVNIK

- prvi preventivni pregled pri 1. letu starosti (klicani boste na zobno polikliniko Kranj - zobozdravniški pregled pri pedontologu), po tem naj otrok obišče zobozdravnika 2x letno

- otroka na obisk zobozdravnika pripravite doma (zobozdravnik zobkov ne popravlja ampak jih »prešteje«, ne naredi »plombice« Ampak »zvezdico«, ..

- po 3. letu starosti otroke, ki so vključeni v vrtec, obiščemo v vrtcu in jih učimo pravilnega ščetkanja zob ter »preganjamo« strah pred zobozdravnikom preko igre