

## ZOBOZDRAVNIK

- prvi preventivni pregled pri 3. letu starosti (zobna polikliniko Kranj), po tem naj otrok obišče zobozdravnika 2x letno;

- otroka na obisk zobozdravnika pripravite doma (igra, knjigice,...):

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

AVTOR ZLOŽENKE:

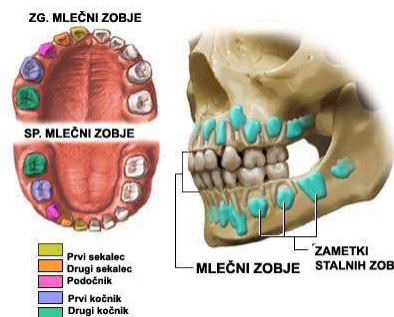
Zobna preventiva  
Zdravstveni dom Škofja Loka  
Stara cesta 10  
4220 Škofja Loka

# SKRB ZA ZOBE PREDŠOLSКИH OTROK



## NALOGA MLEČNIH ZOB

- ▶ Ohranjajo prostor za izrast stalnih zob
- ▶ Omogoča normalen anatomski razvoj žvekalnega sistema
- ▶ Razvoj govora (pri govorjenju oblikuje določene glasove)
- ▶ Mlečni zobje poskrbijo za prehransko pestrost
- ▶ Zdravi mlečni zobje ne povzročajo bolečin in vnetja dlesni



SLIKA: mlečno zobovje

## OHRANJANJE ZDRAVIH MLEČNIH ZOB:

### 1. ZDRAVA PREHRANA

- otrok naj ima pet obrokov dnevno;
- otroku ne dajemo vmesnih obrokov in prigrizkov;
- uživanje sladkarij in sladkih napitkov naj bo pridruženo obroku;
- med obroki naj bo **NAJMANJ 2 URI RAZMIKA** (pitje vode, nesladkanih pijač,... );

### 2. REDNO PRAVILNO ČIŠČENJE ZOB

- Čiščenje zob 2x na dan;
- Otrok gleda starša, kako si čisti zobe;
- Otroku pustimo, da zobke najprej očisti **SAM**, potem mu jih še enkrat **OČISTIMO MI**.

### 3. UPORABA PRIMERNIH

#### PRIPOMOČKOV ZA ČIŠČENJE ZOB

- Zobna ščetka naj bo primerno velika (manjša glava in držalo);
- Uporaba zobne paste z vsebnostjo fluora (1000 ppm od 2. do 6. leta starosti).

