

TEKMOVANJE ZA ČISTE IN ZDRAVE ZOBE OB ZDRAVI PREHRANI

Tekmovanje se izvaja pod okriljem Stomatološke sekcije Slovenskega zobozdravniškega društva in tekmuje vsa Slovenija že 35 let. Tekmujejo OTROCI in tudi razredi za naziv najuspešnejšega razreda na šoli. Uspeh otrok je nagrajen s pohvalo in z udeležbo na zaključni prireditvi.

Namen tekmovanja je otrokom neprisiljeno privzgojiti navado rednega in pravilnega čiščenja zob in jih motivirati za zdrav način prehranjevanja.

Naše »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 najinovativnejši preventivni program za ohranjanje zdravih zob otrok in slovensko priznanje DOBRA PRAKSA 2017 (Medicina danes)

Avtor zloženke:

**Zobna preventiva,
Zdravstveni dom
Škofja Loka**

Kontakt:

zobna.preventiva@zd-loka.si

04/502-00-67



**ZOBOZDRAVSTVENA
VZGOJA**

V OSNOVNIH ŠOLAH



ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA - SKRB ZA DOBRO USTNO ZDRAVJE

Program, ki ga izvajamo v šolskem letu :

- za uvod na začetku šolskega leta si z učenci od 1. do 3. razreda ogledamo lutkovni film s poučno zobozdravstveno vzgojno vsebino.
- z učenci 4. in 5. razredov pa s predavanjem spoznamo naše zobe, bolezni zob, pripomočke za dobro ustno higieno in pomen dobrega ustnega zdravja.
- v 1. razredih se z učenci 1x mesečno učimo pravilnega umivanja zob z demonstracijo na modelu (uporabljamo otroško zobno pasto, 8 obiskov letno)
- z učenci od 2. do 5. razreda izvajamo 1x mesečno nenapovedano kontrolo čistosti zob z umivanjem zob in demonstracijo na modelu (uporabljamo Aminfluorid gel ali zobno pasto, 8 obiskov letno).

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 in predstavlja idealno okolje za razvoj bakterij, ki iz ostankov hrane (sladkorjev in ogljikovih hidratov) pričnejo proizvajati kisline, ki raztapljajo zobno površino (demineralizacija sklenine). Sčasoma pa se iz teh zobnih oblog razvije zobni kamen, ki ga lahko odstrani le še zobozdravnik. Čist zob brez zobne obloge in zobnega kamna je gladek zob. Zato naj bi si vsaj dvakrat dnevno temeljito očistili zobe z zobno pasto ki vsebuje fluoride. Najpomembnejše pa je temeljito večerno čiščenje zob.



KONTROLA ČISTOSTI ZOB IN NJEN NAMEN

Kontrola čistosti zob poteka po principu obarvanja bakterijskega biofilma IN NE OSTANKOV HRANE OD ZAJTRKA ALI MALICE s pomočjo barvila (tableta ali tekočina Curaprox plaquefinder vsebuje naravno barvilo, glicerol, vodo - je popolnoma neškodljiva, ne povzroča alergij). Bolj kot je zob obložen, več barvila se zadrži na teh mestih. Otroci v izkaznico dobijo oceno uspešnosti čiščenja zob (zajček - dobro, polž - površno, črv - slabo). Kontrola čistosti zob je namenjena izključno le temu, da otroci popravijo napake, ki jih delajo pri čiščenju zob. Privzgojamo pomembnost čistih zob za dobro ustno zdravje.

