

## SKRB ZA USTNO HIGIENO

Lepi in zdravi zobje so ogledalo našega zdravja in lepote. So bogastvo, ki ga moramo varovati vse življenje. Če so zobje zdravi in so pravilno zrasli, kar je tudi položeno v zibelko z geni, če zanje poskrbi mati med nosečnostjo ter v prvih letih otrokovega življenja, in to delo nadaljujemo sami s skrbnim in premišljenim vzdrževanjem zob, potem bomo ohranili zdrave in lepe zobe skozi vsa starostna obdobja.

Najenostavnejši in učinkoviti ukrep za preprečevanje zobne gnilobe in obolenj obzobnih tkiv je redna, temeljita in pravilna ustna higiena. Zobe se očisti po vsakem obroku, vsaj dvakrat na dan in enkrat na dan očistimo jezik, na katerem se zadržujejo bakterije. Ustna votlina je vstopno mesto v organizem in je udeležena pri opravljanju življenjsko pomembnih funkcijah, kot so prehranjevanje, dihanje in sporazumevanje, zato je zelo pomembna za sam obstoj in zunanjo podobo človeka. Skrb za zdrave zobe se prične že v nosečnosti, saj na začetni razvoj zob vpliva že prehrana matere v nosečnosti. Zdrava in uravnotežena hrana nam zagotavlja in ohranja zdrav razvoj mlečnega oziroma pozneje stalnega zobovja.

Ne glede na starost lahko z zobno preventivo ogromno naredimo sami. Pri otrocih se čiščenje zob začne z izrastkom prvega mlečnega zobka. Čiščenje z zobno ščetko pri otroku začnemo prakticirati, ko mu zrastejo prvi zobje. Ko je otrok star tri do štiri leta, ga navajamo na tehniko pravilnega čiščenja zob. **Doma naj bi starši pomagali otroku pri umivanju zob, dokler ni kos pravilni tehniki čiščenja vse do desetega leta starosti in nadzorujejo do dvanajstega leta.** V zelo zgodnjem otroštvu naj ščetkanja potekajo brez zobne paste, dokler otrok ne zmore izpljuniti vsebine iz ust. **Zvečer po čiščenju zob ne uživamo več sladkih ali drugih prigrizkov in ne pijemo sladkih pijač. Pomembno je tudi, da si zobe čistimo pravilno.** Pravilno pomeni, da uporabimo vertikalno in krožno tehniko čiščenja zob. Pri vertikalni tehniki se priporoča, da s ščetko naredimo od osem do deset potegov v smeri rasti zob. Za čiščenje zob se priporoča uporaba mehke zobne ščetke, s katero lahko izvajamo t.i. krožno (Bassovo) tehniko čiščenja, ker z njo očistimo tudi žlebič med dlesnijo in zobmi. Posebno pozorni moramo biti pri težje dostopnih mestih za kočniki, podočniki in na notranji strani sekalcev. Otrokova zobna ščetka naj ima majhno glavo in mehke ščetine, ta je bolj prijetna in zagotavlja zdrave otrokove dlesni.

Prav tako je pomembna tudi higiena zobne ščetke, ki jo po vsaki uporabi temeljito speremo in posušimo na zračnem prostoru. Mokre nikakor ne shranjujemo v raznih škatlicah, saj tako omogočimo razvoj bakterij in plesni. Ščetka naj bo namenjena samo lastniku in naj se neposredno s ščetinami ne dotika ščetk ostalih uporabnikov. Ko ščetka kaže prve znake obrabljenosti, jo je potrebno zamenjati z novo.

Milena Renko:organizator prehrane in ZHR