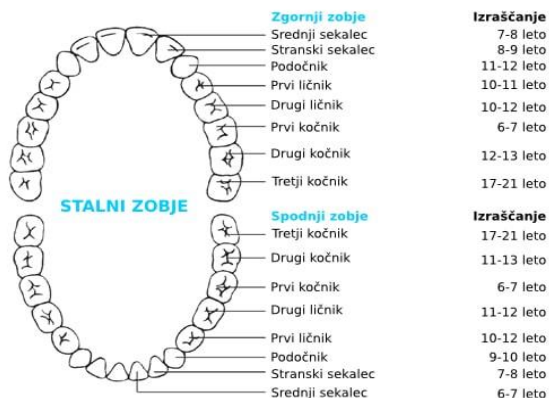




IZRAŠČANJE STALNIH ZOB



Stalni zobje lahko izraščajo prej ali pa pozneje kot je navedeno v shemah izraščanja zob. V tabelah so navedena povprečja izraščanja zob po letih.

Razlika med mlečnim in stalnim zobom

- Mlečnih zob je 20, stalnih 32.
- Mlečni zobje so bolj beli kot stalni
- Mlečni zobje imajo krajše korenine, zato niso tako močno zasidrani v kosti kot stalni zobje, ki imajo daljše korenine. Mlečni zob se zaradi tega pri morebitnih udarcih ali padcih otroka hitreje izbije iz ust.
- Sklenina in dentin sta pri mlečnih zobeh tanjša, pulpa pa večja kot pri stalnih. To je razlog, da mlečni zobje zelo hitro razvijejo vnetje zobne pulpe (zobobol).

IZRAŠČANJE PRVEGA STALNEGA KOČNIKA

Izraščati začne nekje okrog 6. leta otrokove starosti. Je največji zob, ki zraste v ustih. Pogosto izraste brez kakršnih koli znakov takoj za zadnjim mlečnim zobom. Lahko pa se pojavijo rahle bolečine in otekline dlesni. Otroku lahko težave olajšamo z geli, ki se kupijo v lekarni.

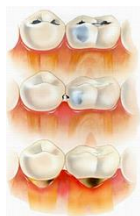


KARIES ALI ZOBNA GNILOBA



Res je, da je zobna gniloba ena izmed najpogostejših bolezni današnjega časa, vendar nihče ni bil rojen z zobno gnilobo in le ta ni dedna. Zobna gniloba je bolezen zobne sklenine in zobovine zaradi delovanja bakterij.

Zobno gnilobo navadno povzroča nabiranje plaka (sestavljajo ga obloge iz delčkov hrane, sline in bakterij) na površini zob. Bakterije v plaku razkrajajo sladkor v hrani in proizvajajo kislino, ki raztopi sklenino zoba.



Najpogostejša mesta za nastanek kariesa:

- površine z globljimi jamicami
- medzobni prostori
- deli zoba ob dlesnih

KAKŠNE SO LAHKO POSLEDICE ZOBNE GNILOBE?



izgube zoba.

Dokazano je, da otroci s slabim oralnim zdravjem dosegajo slabše rezultate v šoli, imajo slabše socialne odnose in slabše uspehe v kasnejšem življenju. Otroci, ki doživljajo zobno bolečino, so manj osredotočeni na šolske obveznosti.



PREPREČEVANJE KARIESA

Karies je bolezen. Ker vemo kaj jo povzroča, oz. kako nastane, jo lahko tudi preprečimo.

PRAVILNA IN REDNA HIGIENA ZOB



Raziskave kažejo, da je dovolj če zobe ščetkamo dvakrat na dan po dve minuti. Otroci nekje do 10. leta pa še vedno potrebujejo pomoč staršev. Še posebno pri izraščanju stalnih zob. Stalni zobje niso tako gladki kot mlečni, zato jih je težje dobro umiti.

Pripomočki:

ZOBNA ŠČETKA: Naj ima majhno glavo, mehke ščetine, ročaj pa naj bo ustrezno prilagojen otrokovi roki. Najboljša pa je tista, ki jo redno uporabljate!

ZOBNA PASTA: Otroci od 6. leta starosti lahko uporabljajo pasto za odrasle, ki vsebuje 1400pp fluorida. Na ščetko se nanese 1-2-cm zobne paste. Pasta se sproti izpljuva in na koncu čim manj izpere.

ZOBNA NITKA: Nitka se uporablja enkrat na dan. Pri mlajših otrocih nitkajte starši, ko so dovolj spretni pa naj se naučijo tudi sami.

PRAVILNO UMIVANJE ZOB

Pravilno čiščenje zob pomeni, da uporabimo **vertikalno** ali **krožno tehniko čiščenja zob**.

Pri vertikalni tehniki s ščetko naredimo od osem do deset potegov v smeri rasti zob. To pomeni, da zobe čistimo z zobno krtačko s potegi **od dlesni proti vrhu zoba** - držimo se pravila »z rdečega preko belega«. Čistimo sistematično po vrsti od desne proti levi ali od leve proti desni. Začnemo po zunanji strani ob licu, nadaljujemo po notranji strani ob jeziku in ne pozabimo griznih ploskev.



Zdravstveni dom Celje

ZDRAVA PREHRANA

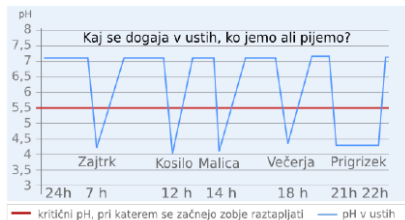
Otroku ponudite **zdravo** in **raznoliko** prehrano kot so žitarice, sadje, zelenjava, mleko in mlečni izdelki iz polnozrnatih moke, meso, oreški in semena.



Priporoča se grizenje in žvečenje trde hrane.

Za žejo se priporoča pitje vode, naravne sadne sokove pa ponudite kot del obroka.

Prehrana naj bo razporejena v 5 do 6 obrokov na dan, brez vmesnih prigrizkov.



**KO PH V USTNI
VOTLINI PADE
POD 5,5, SE
ZAČNEJO ZOBJE
RAZGRAJEVATI**

HRANA, KI ŠKODI ZOBEM IN POVZROČA KARIES



Ogljikovi hidrati (slani prigrizki, sladkor, slaščice, sladkarije) delujejo škodljivo. Sladico vključite na konec obroka. Ponudite manj škodljive sladkarije (čokolada, sladoled, suho

sadje), izogibajte se lizikam, trdim bombonom in karamelam. Mehka, bolj lepljiva hrana prispeva k nastanku zobne gnilobe. Izogibajte se pitju pijač, še posebno za žejo večkrat na dan. Po vsaki sladkariji temeljito speremo zobe z vodo.



Zdravstveni dom Celje

REDNI OBISKI PRI ZOBOZDRAVNIKU IN ZOBOZDRAVSTVENA PREVENTIVA



Starši pri starosti treh let otroku izberejo zobozdravnika. Pomembno je,

da so kontrole vsakih 6. mesecev oz. po naročilu zobozdravnika. Z rednimi obiski poskrbimo za otrokovo ustno zdravje in preprečimo marsikateri neprijetni poseg v usta in celo bolečino. Z rednimi obiski zmanjšamo ali celo odpravimo strah pred zobozdravnikom.

V osnovni šoli se izvajajo sistematski pregledi zob. Pri starosti 6. let pridejo na pregled otroci s starši. Nato pa jih v 2., 4., 7., in 8. razredu pripelje učitelj. Po pregledu imajo otroci srečanje s preventivno sestro, kjer se učijo o bolezni zob, ustni higieni (pravilno ščetkanje zob in uporaba nitke) in zdravi prehrani. Tudi zobozdravniki sodelujejo s preventivnimi sestrami. Takšno sodelovanje pripomore k celoviti obravnavi otrok z obeh strani, kar pa pomeni, da je cilj dosežen hitreje.



Na vseh osnovnih šolah poteka tudi **Tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani**. Preventivna sestra kontrolira čistost zob s testno tabletko. Najboljši razred na šoli je tudi nagrajen.

Tudi vi si zobe skrbno negujte, umivajte si jih skupaj z otrokom. Otroka naučite pravilnega in rednega ščetkanja in uporabe zobne nitke. Navadite ga na redne obiske pri zobozdravniku. Skupaj uživajte v zdravi hrani in pijači – **to je naložba v prihodnost!**



Zdravstveni dom Celje

ZD CELJE Vzgoja za ustno zdravje ob vstopu v šolo



**VZGOJA ZA USTNO ZDRAVJE
ZD CELJE**
Gregorčičeva 5, 3000 Celje

Telefon: 03/54 34 334

Telefon: 03/54 34 408

e-naslov: zob.preventiva@zd-celje.si

