



MODRI ZOB

## VZDRŽEVANJE DOBREGA USTNEGA ZDRAVJA

Za ohranitev dobrega ustnega zdravja so najbolj pomembni 3 dejavniki: **ščetkanje zob 2 krat dnevno**, uporaba **zobnih past in ustnih vod s fluoridi** ter ustrezen način **prehranjevanja**. Poleg tega pa je seveda priporočljiv tudi obisk zobozdravnika vsaj enkrat letno.

### ŠČETKANJE IN NITKANJE ZOB

S ščetkanjem in nitkanjem zob se odstrani večino zobnega plaka, ki se je čez dan nabral na zobeh. Pomembno je, da se zobe temeljito ščetka vsaj **dvakrat dnevno**. Običajno traja ščetkanje zob med **2-3 minute** z uporabo **srednje mehkih ščetk**, pri uporabi najmehkejših ščetk pa naj traja do 7 minut. Svetuje se, da se ščetka **pred zajtrkom** ter **pred spanjem**. Ker se večino bakterij in plaka zadržuje na hrbtu jezika je pomembno tudi **ščetkanje jezika s strgalom** za jezik.

### UPORABA ZOBNIH PAST IN USTNIH VOD

Glavni učinek zobnih past in ustnih vod je v njihovi vsebnosti fluoridov, ki naj bo pri **zobnih pastah 1450ppm**. Uporablja naj se jih pri vsakem ščetkanju, kjer naj bo pasta v ustih prisotna 3-7min, ustna voda pa 30 sekund do 1 minuto. **Učinek zobne paste in ustne vode zelo povečate, če ju po ščetkanju samo dobro izpljunete ter si nato NE izpirate ust z vodo.**

### NAČIN PREHRANJEVANJA

Velikokrat spregledan faktor pri preventivi kariesa je vzorec prehranjevanja. Medtem ko, se sladkim obrokom ni potrebno odpovedati, jih je dobro vsaj omejiti. Manjkrat, ko so zobje v stiku s sladkorjem ter ogljikovimi hidrati, manjša je verjetnost razvoja novega kariesa. Sladkor se seveda ne skriva samo v hrani, ampak je vse bolj prisoten v pijačah (sladke gazirane pijače, vode z okusi, sadni sokovi, energijske pijače,...). Med glavnimi dnevnimi obroki se je dobro izogibati prigrizkom, če ti že morajo biti, je boljše, da so na osnovi proteinov (sir, oreški,...), kakor na osnovi škroba oz. sladkorja.

Razvoj kariesa ter raztapljanje sklenine spodbujajo tudi kislina hrana in pijača, predvsem sadje (citrusi, jabolka,...) ter kisle pijače (gazirane pijače, limonade, sadni sokovi, sadni šejki,...). Tudi za kislino prehrano velja, da naj se vnaša čim bolj redko ter da si po jedi izperemo usta z vodo in s ščetkanjem počakamo vsaj 1 uro.

Vaš zobozdravnik lahko pri pregledu oceni uspešnost vašega vzdrževanja ustne higiene. Pri tem vam lahko pomaga z nasveti kako tehniko izboljšati, ter rednimi kontrolami. V kolikor se na kontrolah vidi, da kljub nasvetom rabite dodatno zaščito, vam lahko svetujemo sledeče:

- Aplikacijo fluoridnih lakov v ordinaciji
- Dodatna uporaba razkužilne ustne vode z vsebnostjo klorheksidina
- Dodatna uporaba remineralizacijske paste po ščetkanju
- Pogostejše kontrolne obiske

#### MODRI ZOB LJUBLJANA

Ukmarjeva ulica 6  
040 501 100  
ljubljana@modrizob.com

#### MODRI ZOB KRANJ

Bleiweisova cesta 30  
040 500 517  
kranj@modrizob.com

#### MODRI ZOB PTUJ

Osojnikova cesta 9  
040 550 500  
ptuj@modrizob.com

#### MODRI ZOB NOVA GORICA

Ul. Gradnikove brigade 51  
051 391 911  
novagorica@modrizob.com