



30. OBLETNICA TEKMOVANJA ZA ČISTE ZOBE OB ZDRAVI PREHRANI

ZDRAVSTVENI DOM AJDOVŠČINA
JUNIJ 2017

NA ZDRAVJE ZDRAVJU

Refren:

**ZDRAVJE ZDRAVJU ZAŽELIMO
IN ŠE VELIKO SREČNIH DNI!
KAJ SE Z ZDRAVJEM BI ZGODILO,
ČE V BOLEZNI OBLEŽI?**

V KOŠ STRESIMO VITAMINE,
KI SE V SADJU JIH DOBI,
PA MINERALE...IN ŠE VLAKNINE,
DA SE NAM NE PREHLADI.

PELJIMO GA TJA ČEZ TRAVNIK,
KJER SE MAVRICA KONČA,
DA SE V ROSI DOBRO UMIJE IN
SE Z NAMI POIGRA.

Refren:

**ZDRAVJE ZDRAVJU ZAŽELIMO
IN ŠE VELIKO SREČNIH DNI!
KAJ SE Z ZDRAVJEM BI ZGODILO,
ČE V BOLEZNI OBLEŽI?**

SMEH MU V LONEC BRŽ STRESIMO
IN POMEŠAJMO Z DLANMI,
KI SO GRELE SE S TOPLINO...
GLEJ, IZ LONCA ŽE KIPI!

ČEZ DOLINE, V HRIB VISOKO
NESEJO NAS ZDAJ NOGE. DAJ,
PODAJ ŠE TI MI ROKO DA
ODNESE NAS ŠE DLJE!

Refren:

**ZDRAVJE ZDRAVJU ZAŽELIMO
IN ŠE VELIKO SREČNIH DNI!
KAJ SE Z ZDRAVJEM BI ZGODILO,
ČE V BOLEZNI OBLEŽI?**

TAM V DEŽELI ZDRAVIČILI
SE TA PESMICA KONČA
DA BI ZDRAVJA NE IZGUBILI MU
ZAPOJMO ZDAJ IZ SRCA:

Refren:

**ZDRAVJE ZDRAVJU ZAŽELIMO
IN ŠE VELIKO SREČNIH DNI!
KAJ SE Z ZDRAVJEM BI ZGODILO,
ČE V BOLEZNI OBLEŽI?**

AVTOR: JOŽICA RANDL-MARC
UGLASBIL: ČARLI NOVAK



ZBORNIK OB 30 .OBLETNICI TEKMOVANJA ZA ČISTE ZOBE OB ZDRAVI PREHRANI

**IZDAL: ZDRAVSTVENI DOM AJDOVŠČINA ODGOVORNA OSEBA:
Damjana Marc AVTOR: Damjana Marc LEKTORIRAL: Franc Koren
SLIKA NA NASLOVNICI: Tinka Kralj, OŠ Col, mentor: Silva Karim
Število izvodov: 50**

ZAHVALA

Pred vami je zbornik, ki je zame predstavljal velik zalogaj. Vse je enkrat prvič. Na začetku te je strah. Pozneje ko izdelek dobiva svojo podobo, kar lažje zadihaš. Pa kaj bi se hvalila. Brez vseh, ki so napisali, spesnili ali narisali toliko lepega, tega zbornika ne bi bilo.

Zato iskrena hvala vsem in prav vsakemu učencu, učitelju mentorju, vodstvu šol, sodelavcem in vodstvu Zdravstvenega doma Ajdovščina.

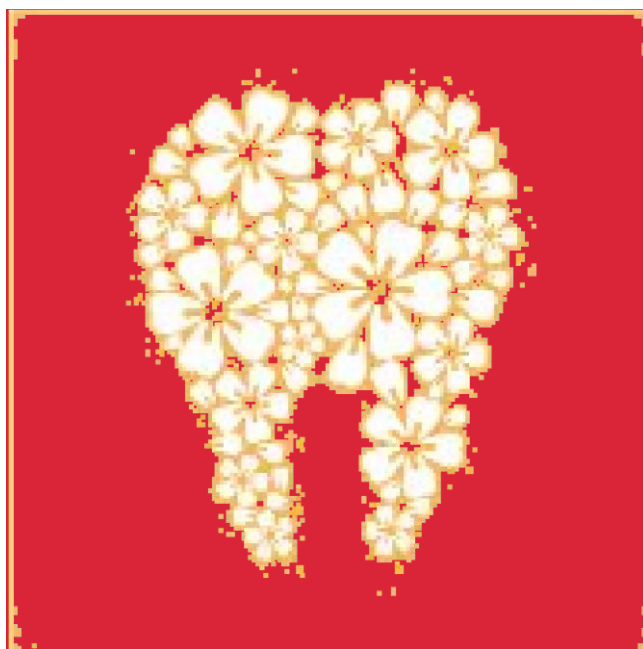
Hvala g. Francu Korenu, ki si je vzel čas za lektoriranje.

Še posebna zahvala vsem nastopajočim učencem ter njihovim mentorjem, ker so se še posebno potrudili za zaključno prireditev.

In seveda zahvala tudi vsem sponzorjem, ki so nam omogočili, da je letošnji zaključek 30. tekmovanja za čiste zobe ob zdravi prehrani nekaj posebnega.

Naj nam vse, kar s skupnimi močmi naredimo, da nov zagon za delo na področju preprečevanja bolezni zob in obzobnih tkiv.

Damjana Marc



TEKMOVANJE ZA ČISTE ZOBE OB ZDRAVI PREHRANI TEČE ŽE TRIDESET LET

V občini Ajdovščina in Vipava se je Tekmovanje za čiste ob zdravi prehrani pričelo v šolskem letu 1986/1987. Uvedel ga je višji dentist Dušan Marc, nato je njegovo delo od leta 1991 do septembra 2007 nadaljevala višja medicinska sestra Silva Vidmar. Silva Vidmar ima velike zasluge za razvoj zobozdravstvene preventive in vzgoje v občini Ajdovščina in Vipava. Septembra 2007 je njeno dobro utečeno in priznano delo prevzela diplomirana medicinska sestra Damjana Marc.

Danes tekmuje vseh šest osnovnih šol v občinah:

OŠ Danila Lokarja Ajdovščina s podružnico Lokavec in oddelekom z nižjim izobrazbenim standardom

OŠ Šturje s podružnico Budanje,

OŠ Vipava s podružnicami Vrhopolje, Podnanos in Goče,

OŠ Col s podružnico Podkraj,

OŠ Otlica,

OŠ Dobravlje s podružnicami Vrtovin, Skrilje, Črniče in Vipavski križ. Tekmujejo tudi otroci iz zavoda CIRIUS Vipava. V prilagojenem Tekmovanju za čiste zobe ob zdravi prehrani sodelujejo tudi varovanci Varstveno delovnega centra iz Ajdovščine in Vipave.





Ob zaključku Tekmovanja pripravimo prireditev na različnih lokacijah v občinah Ajdovščina in Vipava. Na prireditvi povabimo najboljše razrede. Na zaključkih nastopajo tudi učenci pod okriljem svojih mentorjev. Za najboljše razrede smo organizirali tudi že več poučnih izletov. Učenci, ki imajo ob vsaki nenapovedani kontroli čiste zobe, so nagrajeni. Ob zaključkih nam pomagajo tudi številni sponzorji.

Poleg Tekmovanja za čiste in zdrave zobe ob zdravi prehrani izvajamo tudi planirano zobozdravstveno vzgojo za otroke v vrtcih, osnovnih šolah in srednjih šolah. Vzgajamo tudi bodoče starše in starše predšolskih in šolskih otrok, prosvetne delavce in zdravstvene sodelavce. Izvajamo tudi individualna svetovanja o pravilni ustni higieni.



Damjana Marc, dipl. m. s.

TEKMOVANJE IN LEPOTA SPOMINA

**Čas je skrivnostno nepredvidljiva kategorija.
Včasih teče počasi in drugič neznansko hitro.**



In prav slednje se dogaja meni, ko pomislim na začetke tega našega tekmovanja.

Mlada in zagnana sem se ob nastopu dela v šolski zobni ambulanti na osnovni šoli Kette Murn v Ljubljani v letu 1978 soočila z neumitimi ali slabo umitimi zobki otrok, ki so mi bili zaupani. Z delom na šoli sem hitro ugotovila, da otroci navdušeno in veliko tekmujejo. Pa sem pomislila, da bi poskusili s tekmovanjem tudi za čiste zobe.

Mehka diplomacija, pronicljivost, senzibilnost, ščepec poguma in ne nazadnje, naklonjenost šole ter vodstva Zdravstvenega doma, mojega delodajalca, so botrovali, da smo štiri leta poskusno tekmovali za čiste zobe le na šoli, kjer sem delala. Ljubka in navihana mladež je ugriznila v zamisel in dve pozitivni spremembi sta bili doseženi hkrati: otroci so bolj in pogostejše umivali zobe, v ambulanto niso več prihajali s takrat popularnimi »hotdogi« v roki in počasi, počasi sem beležila manj zobne gnilobe.

Po štirih letih preizkušanj sem v začetku osemdesetih, v Zobozdravstven vestniku objavila prve rezultate in pozvala zobozdravnice in zobozdravnike, da se pridružijo.

Vztrajno je raslo število sodelujočih in ajdovski konec je bil med prvimi, ki so se vključili v to preventivno naravnano tekmovanje, vseskozi pod strokovnim in organizacijskim vodstvom Stomatološke sekcije Slovenskega zdravniškega društva.

Kaj več ni smiselno razpredati, saj je tekmovanje še vedno živo in že tri desetletja in pol beleži pozitivne rezultate. Z letošnjim šolskim letom **tekmujejo vse osnovne šole in vsi zavodi in šole za otroke s posebnimi potrebami RS. Čudovit dosežek, ni kaj.**

Vesela sem, da je z mojo upokojitvijo delo v tekmovanju prevzel mlad zobozdravnik, ki je na lastni koži, kot osnovnošolec, preizkusil tekmovanje in ni spraševal po honorarju, kar so mnogi zaproseni pred njim, počeli. Zadnja leta mi je res veliko pomagal in se uvajal v samostojno delo.

Potoček spomina je živ, pisan, neponovljiv in izjemno lep. Toplo je pri srcu ob misli, da si pustil male, prijazne in nepozabne sledi, na našem koncu letos že tridesetič.

Geslo naslednika je jasno: da bo delo le koordiniral in ne komandiral. Pravijo, da popravcev za nazaj ni, Matej pa trdi, da so! Zatrjuje, da vse lahko še izboljšate, popestrite, nadgradite ali dodate neko novo dimenzijo, saj vam je skrb za zdravje otroških zob največja obveza.

Včasih je en sam napačen stik kriv, da avto ne vžge, da grelna plošča ne zažari ali da kosilnica ne zarohni. V imenu otrok si je dobro želeti, da takega kratkega stika še dolgo ne bo. Veste, pa ni enostavno vsako leto nagraditi okrog 17 000 zmagovalcev iz več kot 730 šol. Prvih 25 let je bil naš generalni sponzor LEK. Tri leta je to bil Mercator, leto dni StudioModerna in sedaj je že tretjič GlaxoSmithKline. Neizmerno smo jim hvaležni v imenu vseh tekmujočih iz cele Slovenije.

Naj zaključim ta zapis: iskreno zadovoljni in ponosni so lahko povsod tam, kjer imajo možnost, da z otroki delajo osebe s tako velikim in predanim srcem, kot ga imajo

Damjana Marc in njene sodelavke. Iskrene čestitke zmagovalcem in zobozdravstvenemu osebju tako v mojem, kot v Matejevem imenu. Uživajte v delu še naprej, jaz pa bom našla popolne trenutke na bližnjem, žlahtnem in klenem Krasu, ki me je prevzel in začaral pred veliko leti

Prim. mag. Tatjana Leskošek Denišlič dr.dent.med.

in

Matej Leskošek, dr.dent.med., vodja Tekmovanja
IO Stomatološke sekcije SZD

RANLJIVOST ZOBOZDRAVSTVENE PREVENTIVE



Goriška zobozdravstvena preventiva je bila spočeta konec leta 1981, ko so Občinska zdravstvena skupnost, Občinska izobraževalna skupnost, Občinska skupnost otroškega varstva in TOZD ZD – zobozdravstveno varstvo Nova Gorica sprejeli izvirni Dogovor o stalnem izvajanju zobozdravstvenega prosvetnovzgojnega in preventivnega programa za predšolske in šolske otroke v Občini Nova Gorica. Vseboval je predavanja o ustnem zdravju za otroke, nosečnice, starše, vzgojitelje in učitelje; skupinsko čiščenje zob v srednji skupini in mali šoli v vrtcih; dajanje fluoridnih tablet v vrtcih in prvih štirih razredih osnovnih šol; ščetkanje zob s fluoridnimi preparati v mali šoli, nižji stopnji osnovnih šol, srednji medicinski šoli in dijaškem domu ter sistematske zobozdravniške preglede z zgodnjim zdravljenjem, lokalno uporabo fluoridov in čepljenje fisur.

Uvajanje zobozdravstvene preventive zahteva poglobljeni študij, predhodno izključitev vsakršnih škodljivosti, politične in organizacijske izkušnje, delavnost in malone nadčloveško vztrajnost. Ni dovolj, da prepričamo politike, plačnika, ravnatelje šol, vodje skupin v vrtcih in starše. Verjeli ali ne, največ težav povzročajo zdravstveni delavci. Posebno zdravniki in zobozdravniki lahkomišelnost in neodgovorno ravnanje z močjo zdravniške besede, ki lahko v trenutku zamaje z večletnimi napori uveden preventivni program.

Ker se je Tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani najavilo ravno takrat, ko smo vse moči posvečali uvajanju preventivnega programa, ga nismo sprejeli med prvimi. Na Goriškem smo ga pričeli izvajati v šolskem letu 1984/85, na Ajdovskem v šolskem letu 1986/87 in Tolminskem v šolskem letu 1987/88.

Zobozdravstveni preventivni program nikoli ni zaživel v vsej Sloveniji. Poglavitni vzrok je bil, ker ga nismo uspeli uzakoniti. Nekaj pa je k temu prispevalo tudi uvajanje kapitalizma. Samoupravni dogovori in sporazumi čez noč niso bili več veljavni. Vodje preventive pa so pričeli pripravljati pogoje za prehod v koncesijsko dejavnost. Ker bi jim kot zasebnikom plačnik ne plačeval več vodenja službe, so namesto kolektivne sestrskosti pričeli propagirati individualno zobozdravniško preventivo, čeprav s slednjo ne zajamemo več kot 35 % mlade populacije. Pa še bistveno dražja je! Fluoridi pa so čez noč postali tako vprašljivi, da o njih lahko odločajo samo zobozdravniki, nikakor pa ne več sestre in starši. Logična posledica je bila, da nihče ni povzdignil glasu, ko so samozvani raziskovalci strupenost fluorja obesili fluoridom. Za nameček strokovni vrh bele lise na stalnih zobeh pripisuje predoziranju fluoridov, ne pa motnjam mineralizacije *v prvih treh letih življenja* zaradi vročinskih stanj (npr. pri vročinskih krčih in nezavestih), prebavnih in ledvičnih obolenjih, lažjih nemanifestnih oblikah rahitisa, nekaterim antibiotikom ter tudi kasnejšim apikalnim vnetjem mlečnikov. Vse naštetost je botrovalo temu, da so bile nekatere sestavine preventivnega programa sčasoma opuščene.

Danes ugotavljamo, da bi bil zobozdravstveni preventivni program brez Tekmovanja, razen v zobozdravniškem delu, nepomemben. Posebno še zato, ker je izumiteljica Tekmovanja prim. mag. Tatjana Leskošek – Denislič zajela vso Slovenijo. Srčno ji želimo, da bo med šolniki, zobozdravniki, medicinskimi sestrami, starši in drugimi našla srčno bogate preventivce, ki ne bodo dopustili, da bi Tekmovanje zamrlo! Po dosedanjih izkušnjah na državo ne kaže računati!

prim. mag. Rafael Podobnik

NAGOVOR VODJE PREVENTIVE GORIŠKE REGIJE

30. LET TEKMOVANJA ZA ČISTE ZOBE OB ZDRAVI PREHRANI

Danes sem nam zdi popolnoma naravno, da so nasmehi naših otrok bleščeče beli, zobozdravniki pa moramo prav redko še ekstrahirati prve stalne kočnike zaradi zobne gnilobe. Pred leti ni bilo tako. O pomenu stalnega spodbujanja in kontroliranja izvajanja ustne higiene našim šolarjem občasno slišim tudi, da je nepotrebna. Saj, ko pokažeš, znajo. Pa je res tako? Vsi, ki delamo z otroci natančno vemo, da le doslednost in vztrajnost prineseta rezultate. Umivanje zob ne sodi med tiste dejavnosti, ki so otrokom ljube. Vemo, da je vse, kar pove nekdo drug, učiteljica, sestra, zdravnica....bolj upoštevano kot, mamine besede. In ravno tega se je pri naši akciji tudi treba zavedati. Z več kot zglednim sodelovanjem šolskega in zdravstvenega sistema na severno- primorskem že več kot 30 let, spodbujamo, učimo in nagrajujemo čistočo zob. In letos v Ajdovščini praznujete velik jubilej - 30 letnico delovanja. V tem času se je zamenjalo veliko ravnateljev, učiteljic, preventivni sestre, pa tudi vodenje akcije sem pred štirinajstimi leti prevzela od prim. Podobnika. Preventivna sestra je takrat bila gospa Silva Vidmar, ki jo je po njeni upokojitvi nasledila gospa Damijana Marc. Z zadovoljstvom lahko ugotovim, da je skrb za čistočo zob postala v tem času pomembna spremljevalka naših otrok. Resno in zavzeto v začetku šolanja, malo prebrisano in najstniško odklonilno proti koncu šolanja, a vseeno popolnoma sprejeto. Vsaka oseba ima svoj pristop, tako pri vzpodbujanju skrbi za čistočo zob, predavanjih staršem, nagrajevanju najbolj pridnih otrok in razredov. Pomembno pa je, da vsi sledimo istemu cilju, čeprav vsak po svoji poti. Zelo nas veseli, da je sodelovanje vseh preventivnih delavcev severnoprimske regije zelo konstruktivno in želim si, da tako ostane še naprej. Včasih smo tako zelo površni in se nam marsikaj zdi samo po sebi umevno. Pa ni! Tukaj je v ozadju veliko vloženega dela, in kot pri vseh preventivnih dejavnostih ni nikakršnega takojšnjega učinka. Iz študij vemo tudi, da preventivo najbolj opazimo, ko jo izgubimo. Šele takrat se zavemo, koliko dobrobiti nam je prinesla. Vedno, ko opazimo, koliko otrok še nima brezhibne ustne higiene, bi se morali zavedati, da bi bilo brez akcije takih otrok še bistveno več. Največja prednost akcije je masovnost; individualna svetovanja nikoli ne bodo imela primerljivega učinka. V skupini je vse bolj zabavno, zaradi skupine se bolj potrudiš. In res nočeš dobiti črnega, da se ti bodo vsi smejali....tako je pri otrocih. In naša naloga je, da to ohranimo. Iskrene čestitke našim sodelavcem iz Ajdovščine ob jubileju in veselo ščetkanje še nadaljnjih 30 let.

Lijana Jurečič, dr.dent.med, specialist pedontolog
Vodja preventivnega zobozdravstva severnoprimske regije



30. LET TEKMOVANJA V VIPAVSKI DOLINI

Tekmovanje za zdrave zobe je na goriškem že trideset let dobro utečen program, ki vspodbuja otroke, da bi čim bolj skrbeli za zdravje zob s prehrano, rednim čiščenjem in rednimi obiski pri zobozdravniku. Tekmovanje ima namen napraviti precej dolgočasen postopek čiščenja zob bolj zanimiv in privlačen. Lahko si predstavljamo, kako dolgočasno in enolično je otrokom, ki se še ne zavedajo daljnosežnega učinka ustne higiene, poslušati vsak mesec približno enaka navodila o ščetkanju zob in zdravi prehrani. Lahko si tudi predstavljamo, kakšno stanje bi bilo brez vsakršne preventivne dejavnosti.

Otroci še nimajo vedenja, kako vpliva zdravje zob na splošno zdravstveno stanje. Večina še nima izkušenj, kakšne težave in koliko bolečin povzroči kariozen zob in kako velik finančni zalogaj je ustna protetika. Otroka lahko neka informacija pritegne ali pa mu je nezanimiva. Vsi, ki se ukvarjamo s preventivo, razmišljamo, kako posredovati informacije o ustni higieni, da bodo naletele na rodovitna tla. Z neprestanim ponavljanjem želimo, da bi čim večje število otrok čimprej osvojilo tako pomembno veščino čiščenja, ki izgleda na prvi pogled zelo enostavna. Le kdo je ne bi v kratkem času osvojil? Pa le ni tako. Potrebno je poslušati, poizkusiti, preverjati, vsak dan znova in znova ponavljati in ne odnehati. Razmišljati je treba, kako otroka motivirati in mu napraviti uporabo zobne ščetke zanimivo?

Otroci radi tekmujejo. Še posebno radi tekmujejo mlajši. Veseli so rdečih znakov, ki jih podeljuje preventivna sestra. Želijo biti pohvaljeni. Radi so uspešni in radi so nagrajeni. Brez tekmovalnega duha, bi čiščenje zob po osnovnih šolah bilo gotovo dosti bolj mukotrpno in dolgočasno.

Če doživiš nekaj pozitivnega, veselega in prijaznega, ima tudi vse, kar je povezano s tem, pozitiven predznak. Pohvala preventivne sestre pri obisku v šolah je vzpodbuda za še boljše čiščenje zob.

Nagrada tistim, ki dobro čistijo zobe celo šolsko leto daje samozavest. Prijazna vzpodbuda preventivne sestre tistim, ki niso pri čiščenju dovolj uspešni in se premalo potrudijo, zagotovo pomeni dolgoročno vsaj majhen premik k razmišljanju, da se je potrebno za lastno zdravje potruditi in se truditi prav vsak dan.

Skrb za ustno higieno postane nekaj pomembnega, če prihaja preventivna sestra enkrat mesečno v razred in preverja uspešnost ščetkanja. Zaključna prireditev je srečanje najbolj vztrajnih učencev in zobozdravstvenih preventivnih delavcev. Je dogodek, ko vsi vidijo, kdo je najboljši. Nagrada je lahko zobna ščetka, zobna pasta, obesek, izlet,...

Dr. Denišličeva je zagotovo dobro poznala otroški svet, da je videla možnosti za napredovanje in izboljšanje ustne higiene pri odraščajočih otrocih s pomočjo tekmovanja za čiste zobe. Vse preventivne sestre pa ji z veliko zavzetostjo in nešteti idejami iz leta v leto sledijo.

Ideja o tekmovanju v čiščenju zob ima zelo daljnoročne posledice. Otroci se vse leto z večjim veseljem trudijo za boljšo ustno higieno. Ponavljanje navodil o pravilnem čiščenju je zavito v pričakovanje, kdo bo razglašen za zmagovalca in da se je vredno truditi. Zmagovalec je vsak, ki osvoji dovolj rdečih znakov. Z vsakim ponavljanjem se teorija o čiščenju bolj sede v podzavest in postaja samoumevna obveznost. Seveda pri enih bolj, pri drugih malo manj.

Ne vemo, koliko zob je v teh tridesetih letih ostalo bolj zdravih in koliko zobobolov se ni zgodilo. Opravljeno je veliko delo, ki nas povezuje. Vzemimo si kratek čas, da postojimo in se veselimo opravljenega dela in rezultatov. Potem pa nadaljujemo naprej!



Pegan Fajdiga Andreja, dr. dent. med.

**DOLGOLETNA AKCIJA ZA ČISTE IN ZDRAVE ZOBKE S ŠTEVILNIMI
DOSEŽKI, KI ŠE VELIKO OBETA...**

Ob letošnji tridesetletnici delovanja zobozdravstvene vzgoje v našem Zdravstvenem domu Ajdovščina je prav, da namenimo tej dejavnosti besedo ali dve, saj si prav tako, kot zdravstvena vzgoja, tudi zobozdravstvena vzgoja v osnovi prizadeva, da bi pri posamezniku dosegla pozitivno izoblikovana stališča v povezavi z zdravjem, ter da posamezniku približa pomen pravilnega ravnanja v povezavi z ustno nego. Področje zobozdravstvene vzgoje zajema predvsem preventivno dejavnost, saj si z obiskovanjem varstveno vzgojnih zavodov in šol prizadeva za spremljanje dentalnega stanja otrok in mladine. Z rednimi mesečnimi obiski v šolah se naša diplomirana medicinska sestra Damijana Marc, ki je nosilka zobozdravstvene vzgoje, trudi in prizadeva za čim boljše ozaveščanje otrok o pomenu rednega in temeljitega negovanja



zob. Trudi se izboljšati obstoječe stanje, ter zmanjšati nastanek zobnega kariesa in ostalih zobnih bolezni, ki se lahko zaradi neprimerne nege pojavijo. Da bi se otroci čim prej zavedali pomena zdravih zob, se s preventivo prične že zelo zgodaj. Nosilci preventive so zdravstveno vzgojni centri. Pri predšolskih otrocih se ta vzgoja izvaja že v vrtcih pri skupinah otrok starih 3 leta in več. Otroci se skozi igro učijo negovati svoje zobke, spoznavajo zdravo prehrano, ki ne škoduje njihovim zobkom, ter se prav tako skozi vaje in igro trudijo trenirati mišice, ki pripomorejo pri pravilnem izoblikovanju njihovih čeljusti. Seveda delo, ki ga naša medicinska sestra opravlja, ne obrodi sadov, če za njo ne stojijo prizadevni starši, ki otroke spodbujajo doma, v vrtcih pa pomagajo pri učinkoviti in temeljiti negi otroški vzgojitelji. Poleg vzgojno zdravstvenih zavodov so v preventivno zobozdravstveno vzgojo vključene tudi šole. Z mesečnimi nenapovedanimi obiski redno spremljajo čistočo zob, prisotnost zobnih oblog in kariesa. Ob vsakem obisku se pri otrocih od 1. do 4. razreda izvaja fluorizacija s premazi. Sama sem zaposlena, kot zobna asistentka v šolski zobni ambulanti Vipava že 23 let. Dnevno se srečujem z najmlajšimi otroki in z mladostniki, ki obiskujejo našo ambulanto. Velikokrat povedo, da jih redno obiskuje sestra Damijana tako v vrtcih, kot v šolah in se ob tem radi pohvalijo z dobljeno štampilčko rdečega zobka, ki je znak pridnega umivanja in motivacija za nadaljnji uspeh. S tem tudi starši doma dobijo povratno informacijo, ali je ustna nega njihovega otroka ustrezna, ali bi jo bilo treba še nekoliko izboljšati. Poleg tega vsak razred ob začetku novega šolskega leta dobi plakat, na katerega zbirajo štampiljkice, ki jim ob koncu šolskega leta lahko prinesejo nagrado-izlet ali predstavo, ki je odraz njihovega truda in požrtvovalnosti.

Ob teh zaključnih prireditvah in izletih Akcij za čiste in zdrave zobe, sem tudi sama imela možnost sodelovanja. Na eni, ki je potekala v zavodu Cirijs v Vipavi, sem imela možnost osebno spoznati idejno vodjo te preventivne Akcije za čiste zobe; to je primarij mag. Tatjana Leskovšek Denišlič. Prav ona je leta 1979 pričela s pokusno izvedbo akcije na eni izmed osnovnih šol v Ljubljani. Od takrat v tej akciji sodeluje že več kot 95 odstotkov slovenskih osnovnih šol. Ob tem lahko rečem, da je obseg te akcije dosegel svoj namen. Na vse to pa smo lahko ponosni tudi zdravstveni delavci, predvsem tisti, ki delamo v šolskih zobnih ambulantah. Tudi mi smo del te zgodbe, ki jo pomagamo soustvarjati, da akcija za čiste in zdrave zobe dobiva nove razsežnosti.

Z zobozdravnico dr Pegan Fajdiga Andrejo skušava z lepo besedo in prijetnim vzdušjem v ambulanti otroku približati obisk pri zobozdravniku, kot lepo izkušnjo, ter omiliti strah, če je le ta prisoten. Kljub dobljenim rdečim zobkom, to še ne pomeni, da bi zaradi tega otroci zmanjšali obisk pri osebnih zobozdravnikih. Obiski so potrebni najmanj dvakrat letno, po potrebi tudi pogostejše. Seveda tudi tukaj ne gre brez sodelovanja staršev in učiteljev, ki pomembno pripomorejo k uspešnosti izvajanega preventivnega zobozdravstvenega projekta. Pomembno je graditi na mladih in že v mlade populacije vpeljati pomen zdrave ustne votline, ter se s tem izogniti marsikaterim neprijetnim zapletom in predvsem narediti dobro zasnovo za zdravje ustne votline v mladosti, ter odrasli dobi.

Ob koncu naj nas spremlja še misel, da se naše zdravje prične v ustih. Z usti se prehranjujemo ter govorimo, saj naši zobje, ustnice in jezik ustvarjajo govor in tako lahko s petjem ali govorom nekomu podarimo lepo besedo.

Marija Bavčer, sr. med. sestra

OB JUBILEJU 30 LET TEKMOVANJA ZA ČISTE ZOBE

Praznovanje jubilejev je najpogostejše priložnost za kratko zaustavitev korakov namenjeno razmišljanju o prehojeni poti. Zobozdravstvena vzgoja s preventivo je svojo pot zaznamovala s pomembnimi uspehi, pustila vidne sledi, ki potrjujejo pravilno zastavljene aktivnosti do ciljev za prispevek k izboljšanju zdravja prebivalcev na našem območju.

V Zdravstvenem domu Ajdovščina je pričela z izražanjem dejavnosti leta 1986 ob budnem spremljanju ortodonta Rafaela Podobnika in pognala svoje korenine leta 1988, ko je postala samostojna služba z novim delovnim mestom, ki ga je kot prvi prevzel višji dentist Dušan Marc. V času med obema mejnikoma, v šolskem letu 1986/1987, je v vrtce in osnovne šole umestil postopno učenje pravilne tehnike čiščenja zob, uživanja zdrave prehrane z redno kontrolo in fluorizacijo zob. Strokovno, vztrajno in zavzeto delo je v otrocih in učencih, njihovih starših, vzgojiteljih in učiteljih vzbudilo prepričanje, da so to pravilni načini z namenom zmanjševanja zobne gnilobe za ohranitev zdravih zob z lepim nasmehom. Vključili so se v slovensko akcijo »Tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani« in jo zaključili leta 1987 z lepimi rezultati v ustni higieni.

Zobozdravstveno vzgojno delo s preventivo je leta 1991 prevzela višja medicinska sestra Silva Vidmar, ki je pričela razvijati sodobnejši proces skupinske preventive in vzgoje v zobozdravstvu ter ga uspešno izvajala polnih 16 let. Zdravstveno vzgojno delo, ki je med najpomembnejšimi nalogami medicinske sestre, je stalno, vztrajno in dosledno, da doseže dobro informiranost, sodelovanje in zaupanje staršev, vzgojiteljev, učiteljev ter veliko motiviranost otrok in mladine v skrbi za lastno zdravje. Zato je z neprestanim izobraževanjem in usposabljanjem pridobila veliko strokovno in pedagoško znanje s področja zobozdravstva ter ga odlično uporabila pri izvajanju promocije zdravja, za zmanjševanju dejavnikov tveganja in razvijanje zdravega življenjskega sloga. Zelo pomembno in odgovorno je z namenom pridobivanja strokovnih smernic in ocenjevanja rezultatov vzpostavila dobre kontakte in povezanost z zobnimi ambulantami za otroke in mladino v zdravstvenem domu, s sorodnimi službami v regiji in širše v državi. Da bi izboljšala sodelovanje posameznikov in celotnih razredov v tekmovanju za »Čiste zobe ob zdravi prehrani« ter najboljše nagradila tudi v občinskem merilu, je prva pričela z vsakoletno organizacijo in izvedbo zaključnih prireditev in izletov. Dobro sodelovanje in vključevanje v učni proces vrtcev, osnovnih šol in specialnih zavodov je obogatila s pripravo projekta Voda je življenje, z izdajo knjige Palčkov zobek in zgibanke Vem za dolino, ki je polna belih ovč. Uspešno delo in bogate izkušnje zobozdravstvene vzgoje je predstavila na strokovnih seminarjih Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov s poudarkom na zobozdravstveno vzgojo in preventivo pri otrocih s posebnimi potrebami. V zdravstvenem domu je zaposlenim in pacientom organizirala razstave otrok in učencev z likovnimi izdelki na temo zdravih zob za lep nasmeh.

Od leta 2007 v službi zobozdravstvene vzgoje in preventive diplomirana medicinska sestra Damjana Marc odlično nadaljuje z deli in nalogami. Z igrivimi, kreativnimi tehnikami vzgojnega dela prinaša v šolo za bodoče starše, vrtce, osnovne in srednje šole ter institucije novo svežino. V kabinetu za ustno higieno skladno z napotitvami zobozdravnikov individualno poučuje otroke in njihove starše o pravilni ustni higieni in pomenu zdrave prehrane za ustno zdravje. Velik izziv ji predstavlja promocija zdravja kot kakovosten pristop v organizaciji dejavnosti, ugotavljanju potreb, načrtovanju in izvajanju ter vrednotenju in dokumentiranju zobozdravstvene vzgoje. Zato je članica delovne skupine Sekcije, ki na državni ravni spremlja, določa in spreminja strokovno doktrino v zobozdravstveni vzgoji in



preventivi. Pomemben je tudi njen prispevek pri pripravi priročnika Vsakodnevna skrb za ustno zdravje, ki ga je NIJZ leta 2016 izdal z namenom, da bi se po vsej državi poenotile vsebine in obseg spremlja, določa in spreminja strokovno doktrino v zobozdravstveni vzgoji in preventivi. Poleg vsakoletne organizacije in izvedbe tekmovanja za Čiste zobe ob zdravi prehrani, zaključnih izletov in prireditev od leta 2008 sodeluje v projektu Zdrav in reden zajtrk. Njeno predano in zavzeto delo se uspešno nadaljuje....

Kakovostno delo v zobozdravstveni vzgoji in preventivi je odraz specialnega strokovnega znanja in vztrajnega dela medicinskih sester, ki ni zgolj učenje, ampak predvsem doseganje ustreznega vedenjskega vzorca posameznikov in skupin, ki jim omogoča povečan nadzor nad lastnim zdravjem, ohranjanje in izboljševanje zdravja. **»Znanje je zaklad, ki povsod spremlja svojega lastnika.«**

(kitajski pregovor)

Iskrene čestitke ob jubileju za dosežene rezultate, ki so dokazali pravilnost načrtovanja, pričakovanj in odločitev v preteklosti, v prihodnosti pa naj bodo kažipot za zagotavljanje še kakovostnejše zobozdravstvene vzgoje in preventive v zadovoljstvo vseh.

Irena Vidmar

V letošnjem letu teče že trideseto leto, odkar na naših šolah poteka tekmovanje za čiste zobke. Ker sama malce slabše poznam preteklost zobozdravstvene preventive v našem Zdravstvenem domu Ajdovščina, bom zapisala par besed o svoji izkušnji. Moji sošolci in sošolke v osnovni šoli smo že imeli to srečo, da nas je obiskoval gospod Marc in nenapovedano preverjal čistočo naših zob. Še danes imam pred očmi plakat, ki je visel na tabli tretjega razreda, kamor smo vpisovali pluse in minuse (pluse za čiste zobe in minuse za umazane). Tudi premazi zob so že takrat izvajali. Toliko o spominih izpred tridesetih let.

Danes, kot mama, spremljam obiske diplomirane medicinske sestre Damjane Marc v vrtcu in v šoli. In dnevno me otroci ob čiščenju zob spomnijo, kaj vse jim je medicinska sestra povedala, kakšna navodila jim je dal konjiček Zobiček, (ki da je trenutno na Švedskem???) ... in veselje ter ponos, ko otrok doma pokaže rdečo šampiljko vsem družinskim članom, ker je imel čiste zobke ali pa šampiljko in pohvalo, ki jo je prejel ob obisku zobozdravnika. Otroci so ob primernem pristopu, njim razumljivi razlagi zelo motivirani in radi sodelujejo. Navade so lahko tudi posledica vzgoje in običajno ostanejo z nami vse življenje. Način, kako si zavežemo vezalke, odnos do ljudi, živali, okolja in nenazadnje skrb za ustno higieno. Kljub dostopnosti do informacij in pripomočkov za ustno higieno nam je še vedno premalo znano, kako pomembni so zobje za naše zdravje.

Tudi zato je skrb za čiste zobe velikega pomena, s tekmovanjem pa otroke še bolj motiviramo in jih vzpodbujamo, da bodo vzdrževali dobro zdravje ustne votline tako v šolskem obdobju kot pozneje. Pri tem pa je potrebno sodelovanje otrok, staršev, učiteljev in zdravstvenih delavcev.

Čestitke in hvala vsem, ki sodelujete pri tekmovanju za zdrave zobe, za uspešno opravljeno delo na področju zobozdravstvene vzgoje in preventive, za prihodnost pa želim čim več čistih in zdravih zobkov naših otrok.

Darja Pangerc Bratina, dipl.m.s., PDZN

KAJ VSE POMENIJO ZDRAVI ZOBJE

Mogoče o zobeh sploh ne razmišljamo ali jim celo ne pripisujemo večjega pomena. Površno jih običajno povežemo le z žvečenjem, grizenjem, prehranjevanjem. A vendar so zobje še veliko več.

Zobje so del našega obraznega izraza, ki predstavlja prvi stik s sočlovekom. Oblikujejo naš zunanji videz in so izpostavljeni ob vsakem stiku. Sodelujejo pri oblikovanju glasov v lep in razumljiv govor. So torej pomemben del naše sposobnosti komuniciranja, ki med ljudmi ustvarja povezanost, pripadnost, gradi medosebne odnose. Ljudje smo z zdravimi zobmi bolj sproščeni in samozavestni. Zato z gotovostjo lahko trdimo, da so zdravi zobje pogoj za normalen telesni in duševni razvoj otroka.

Otroštvo je obdobje nabiranja prvih življenjskih izkušenj. Oblikovanje življenjskih navad poteka predvsem preko prevzemanja vzorcev vedenja. Začetki dobrega ustnega zdravja so torej doma, kjer otroka počasi, potrpežljivo a vztrajno navajamo na ustno higieno in zdravo prehrano. Kasneje, ko se otrokovo socialno okolje razširi, pa je pridobivanje informacij od drugih ljudi pomemben dodatek k oblikovanju dokončnih življenjskih stališč.

Zobozdravstvena vzgoja torej presega osnovno poslanstvo. Ima velik pomen za naše otroke in njihovo prihodnost. Prispeva k temu, da bodo naši otroci s svojimi zdravimi zobmi postali dobri sogovorniki in samozavestni odrasli.

Tamara Kofol, dipl.m.s.



Tomaž S., OŠ Col; mentor.: Silva Karim

ZA ZDRAV NASMEH

Začetki preventivnega zobozdravstva na goriškem segajo v začetek osemdesetih let 20. stoletja, torej dobrih trideset let nazaj. S ciljem izboljšanja takratno zdravstveno stanje zobovja goriške mladine je pod vodstvom prim. mag. specialista zobne in čeljustne ortopedije Rafaela Podobnika, dr.den.med., ter pod okriljem zobozdravstvenih šolskih in otroških dispanzerjev začela delovati preventivna služba. Ves čas smo ohranili dispanzersko metodo dela. Z zobozdravstveno vzgojno preventivnim delom je na goriškem pričela višja medicinska sestrta Irena Kodrič že leta 1984 in ga opravljala vse do leta 2009. Le nekaj let kasneje se ji je pridružila višja medicinska sestra Zvona Brezavšek. Vrsto let sta skupaj vestno izvajali zobno preventivno delo po goriških šolah in vrtcih. Danes to delo opravlja diplomirani medicinski sestre Jasmina Komel in Nelida Casarsa. Že 30 let sodelujemo tudi v akciji Čisti zobje ob zdravi prehrani. V akciji redno sodeluje 14 osnovnih šol (OŠ F. Erjavec, OŠ Milojka Štrukelj, OŠ Solkan, OŠ Čepovan, OŠ Deskle, OŠ Kanal, OŠ Dobrovo, OŠ Šempas, OŠ Šempeter, OŠ Dornberk, OŠ Branik, OŠ Renče, OŠ Miren) in 8 podružnic (Ledine, Grgar, Kojsko, Vrtojba, Prvačina, Bukovica, Bilje, Kostanjevica na Krasu) ter ena šola s prilagojenim programom (OŠ Kozara). Na večini šol tekmujejo učenci od 1.- 9. razreda. Obiske izvajamo mesečno. Pri tem



kontroliramo higieno ustne votline s pomočjo testnih tablet, želiramo s fluoridnim gelom ter sproti evidentiramo dosežene rezultate po dogovorjeni shemi. Poleg same akcije skozi celo leto otroke učimo pravilne tehnike ustne higiene in zdrave prehrane, tako individualno, kot tudi v obliki predavanj in drugih skupinskih metod. Za vsako starostno skupino imamo prilagojeno predavanje. Sodelujemo tudi na šolskih naravoslovnih dnevih, kjer učencem s pomočjo pripravljenega predavanja, risanke in drugih pripomočkov še natančneje predstavimo pomen pravilne in redne ustne higiene, zdrave prehrane, rednih obiskov pri zobozdravniku,... Poleg šolskih otrok mesečno obiskujemo tudi predšolske otroke. Glede na to, da je ustna higiena otrok, predvsem mlajših, odvisna od podpore staršev, se z njimi prvič srečamo že v šoli za starše, sodelovanje pa se nadaljuje na roditeljskih sestankih prvošolcev in po potrebi tudi posameznih problematičnih razredov, kjer natančneje predstavimo naše delo ter starše dodatno poučimo o pomenu pravilne in redne ustne higiene. Prav tako v kabinetu za ustno higieno redno potekajo skupinska in individualna poučevanja otrok, poslanih s strani ortodontov in otroških zobozdravnikov. Taka srečanja so bodisi predpriprava na ortodontsko zdravljenje ali pa zgolj dodatno poučevanje ustne higiene.

Za podporo pri naši preventivni dejavnosti je potrebno omeniti pedontologinjo Lijano Jurečič ter šolske zobozdravnike, vodstva vseh treh zdravstvenih domov, vodstva in strokovne sodelavce šol in vrtcev, učitelje, vzgojitelje, kajti brez njihove pomoči nam to ne bi uspelo. Ob tej priliki bi se vsem skupaj najlepše zahvalili za dobro sodelovanje in zaželeli, da bi nasmeh vaših - naših otrok bil zdrav in srečen.

Akcijo v Novi Gorici vsako leto zaključimo v lokalnem Kulturnem domu, kjer za prijeten program poskrbi ena izmed osnovnih šol. Vzporedno potekajo zaključne prireditve tudi na Tolminskem in Ajdovskem. Prireditve so speljane s pomočjo sponzorskih sredstev, vse najboljše otroke tudi nagradimo. Posebno nagrado prejmejo otroci, ki so bili štiri leta ali celo devet let zapored oma najboljši. Posebej se zahvalimo tudi učiteljicam, ki so tri, šest, devet ali več let razredniki zmagovalnih razredov.

Želimo si, da bi zobozdravstvena vzgoja in preventiva ostali kar se da odmevni in prepoznavni, saj vse to pripomore k izboljšanju zdravja zob, za kar si vsi skupaj prizadevamo. Ob tem izrekava iskrene čestitke tudi ZD Ajdovščina za obletnico delovanja na področju zobozdravstvene vzgoje in preventive.

Nelida Casarsa in Jasmina Komel

Zobozdravstvena vzgoja in preventiva Nova Gorica

ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA IN PREVENTIVA TOLMIN

Na Tolminskem se je pričelo Tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani v šolskem letu 1987/88. Danes sodeluje v Tekmovanju pet osnovnih šol s podružnicami. Tekmovanja se udeležujejo učenci od prvega do petega razreda: OŠ Tolmin s podružnicami, Kamno, Volče in podružnična šola za izobraževanje in usposabljanje otrok s posebnimi potrebami Tolmin; OŠ Most na Soči, s podružnicami Dolenja Trebuša, Podmelec in Šentviška gora; OŠ Podbrdo; OŠ Kobarid, s podružnicami Breginj, Smast in Drežnica ter OŠ Bovec, s podružnicami Soča in Žaga. Poleg tekmovanja izvajamo zobozdravstveno vzgojo in preventivo tudi pri učencih do devetega razreda OŠ, v vrtcih, v srednji šoli in v sklopu matinske šole. S preventivno zobozdravstveno dejavnostjo se občasno vključujemo tudi v preglede pri odrasli populaciji.

Zobozdravstveno vzgojo in preventivo je pri nas začela izvajati Božena Istenič in to opravljala vse do leta 2009, ko je njeno delo prevzela Melita Podgornik Kanalec. Leta 2014 pa je delo prevzela Ana Volarič.

Za opravljanje preventivne dejavnosti pri otrocih mora imeti medicinska sestra širok spekter znanja iz različnih področij zdravstva in zobozdravstva, preventive in pedagogike. Potrebna so stalna izobraževanja, sodelovanja z ostalimi izvajalci ter drugimi profili v zdravstvu. Zelo pomemben je seveda tudi korekten odnos do šol, vrtcev in učiteljev ter vzgojiteljev, s katerimi sodelujemo. Poleg vsega znanja in spretnosti mora imeti medicinska sestra pri delu z otroki veliko srce in neizmerno ljubezen do njih.

Ob 30. obletnici izvajanja Tekmovanja za čiste zobe ob zdravi prehrani, vam iskreno čestitamo. Naj vam bo misel, da ste, in še boste, prispevali k izboljšanju zdravstvenega stanja, ne le otrok, ampak celotne populacije območja, spodbuda za odlično opravljanje zdravstveno vzgojnega dela še naprej. Bleščeči in zadovoljni nasmehi otrok, katere obiskujete po šolah in vrtcih pa naj bodo vaša nagrada!

Izvajanje preventive pri otrocih, je naporno, a vendar zelo hvaležno delo. Z entuziazmom, dobro voljo in nasmehom, katerega ima medicinska sestra Damjana vedno na obrazu, verjamemo, da bo zobozdravstvena preventiva na Ajdovskem, odlično in učinkovito delovala tudi v naslednjih letih!

Še enkrat, čestitke ob jubileju in veselimo se sodelovanja z vami tudi v prihodnje.

Ana Volarič, dipl.m.s.

Zobozdravstvena vzgoja in preventiva Zdravstveni dom Tolmin





OŠ DANILA LOKARJA AJDOVŠČINA

ČLANEK O TEKMOVANJU ZA ZDRAVE ZOBE

Tekmovanje za zdrave zobe poteka celo šolsko leto. Gospa Damjana pride v naš razred in takrat vsi upamo, da bodo naši zobje čisti. Poredko se zgodi, da bi bili vsi zobje učencev čisti in lepi. Čeprav je gospa Damjana prijazna, nam zna tudi povedati, da naše ravnanje, ko si zob ne umivamo, ni pravo. Na predavanju o čistih zobeh nam je povedala, da slaba skrb za zdravje prinaša mnoge bolezni. Za čiste zobe pripomorejo tudi nekateri žvečilni gumiji. Gospa Damjana pozna prav vse! Njena predavanja so poučna in zabavna.

V razredu se veselimo njenih obiskov, saj se z nami vedno lepo pogovarja in nas poduči o dobrem ravnanju in skrbi za naše zobe.

Neja Popović, skupina 4OPB

SKRB ZA ZDRAVE ZOBE



Mei Pregelj, 2.a

Enkrat na mesec nam gospa Damjana Marc da navodila za skrb naših zob. Za svoje zobe skrbim tako, da jih vsako jutro in vsak večer četkam s krtačko in zobno nitko. Za nas ima tudi predstavitve o zobeh. Povedala nam je, kako si moramo umivati zobe, katere zobne paste so najboljše, kaj je karies... Za nas je pripravila tudi kratek KVIZ o zobek, ki pa ni bil težak. Upam, da ko odrastem, bom imel lepe čiste, bele, zdrave in sijoče zobe.

Benjamin Prajnšperger, 4.a

Sem Miha Plahuta in obiskujem 4. a razred OŠ Danila Lokarja Ajdovščina. Že od prvega razreda nas enkrat mesečno obiskuje gospa Damjana Marc. K nam prihaja, da nam pregleda zobe. Najprej nam da tabletko, ki nam jih obarva. Če so na zobeh obloge, se zobje obarvajo viola. Potem nam da premaz za zaščito zob, nato dobimo še žig. Če dobiš rdečega, pomeni, dobro skrbiš za svoje zobe. Črn žig pomeni, da za svoje zobe skrbiš slabo. Če pa dobiš zelen žig, pomeni da moraš za zobe bolj skrbeti. Za zobe skrbimo tako, da si jih umivamo dvakrat na dan, jemo sadje in zelenjavo ter jemo malo sladkarij. Vesel sem, da nas gospa Damjana obiskuje vsak mesec, saj tako bolj skrbim za svoje zobe.

Miha Plahuta, 4.a

Vsak mesec nas obišče Damjana Marc. Imamo liste na katere nam da šampiljko, na kateri je zobek. Če je zobek rdeč, pomeni, da si dobro umival zobe; če je zelen, pomeni, da si moraš malo bolj umivati zobe; če pa dobiš črnega, pomeni, da si premalo četkaš zobe in ti nastaja karies. Zobe si moramo umivati z zobno pasto, ki ima fluoride. Ščetka mora biti čim- bolj mehka in mora imeti veliko ščetin. Zobe si moramo četkati dvakrat na dan. Dvakrat na leto gremo k zobozdravniku. Jaz imam zobni kamen, ki mi ga dela slina. Boli me, ko mi ga zobozdravnica čisti. Če zob pravilno ne četkamo, se lahko dlesen in zobje poškodejejo.

Vid Batagelj, 4.a

ZOBJE

Zobje v ustih ležijo,
čas teče in leta bežijo.
Včasih sladkarija na zob se poda,
in ta kar hitro luknjo ima.

Vzemi ščetko, hitro k zobozdravniku,
da lice ne zateče bolniku.

Luknjo ti lahko obrusi, zalije,
zakrije... ali pa ti zob izrije.

Teja Marc, 4. c



Leona Morina, 4. c

Zobje Na trdni, lepi skalici stojijo vsi sekalci. Grizejo in sekajo, dobrote k njim pritekajo. Podočniki koničasti niso prav nič kičasti. Za trganje so narejeni, s trdno skorjo obloženi. Četrtri v vrsti, ličniki, pravi lepoticniki: meljejo, drobijo, da zmes mehko naredijo. Kočniki v kotu stojijo, kar je še pregrobo, zdrobijo. Zadnji so v vrsti ostali, le modrostni zobje bi jim družbo dali. BRIGITA KOBAL Starost: 12 let Skupina: NIP UM2 Mentorica: Izidora Černigoj OŠ Danila Lokarja Ajdovščina Drži jezik za zobmi	Nekoč živel je en gospod, ki večkrat dal ga je na ZOB. Za šankom je ves dan sedel in včasih si je pesmi pel. Oštir zaškripal je z zobmi, roke stiskal v pesti, je čakal, da bo mož odšel, da kdo drug še pesmi bo zapel. A bil falot je ta gospod, želel dobit kaj za pod zob, oštir stisnil je zobe in skuhal mu klobasice. Na mizo prinesel je hrano krasno in gospodu rekel precej glasno: »Če nočeš, da se kaj zgodi, Drži svoj jezik za zobmi.« KLARA KOBAL Starost: 10 let Skupina: NIP UM2 Mentorica: Izidora Černigoj OŠ Danila Lokarja Ajdovščina
--	---



Lana Pregelj, 4. c

ZOBNO JUTRO

Ko se zbudim še mam
prebudim. Ker zob me boli,
se mama jezi. V kopalnico
skočim, da od bolečine ne
počim.

V zdravstveni dom oddrvim in k
zobozdravniku pohitim. Ta mi
pregleda zob, jaz pa od strahu
zlezem pod klop.

Ko domov pridem, v sobo
zaidem, Zob me nič več boli
le trebuh po hrani hrepeni.

Zala Ferjančič



Teja Marc, 4. c

Zdravi moji so zobje, ko jem
repo in korenje, saj umazani
zobje niso dobri za grizenje.

Vsak večer se v kopalnico skrijem,
da dobro si zobe umijem:
črvičke na njih prebudim
in jih z zobno ščetko prepodim.

Nato si kozarec vode privoščim,
in si še zadnjič zobe zloščim.

Zobje so zdravi in lepi sedaj,
saj oddajajo lep sijaj.

Neža Velikonja Krašna

ZOBJE

Miha na zobu muči črna
pika, joj, moral bo do
zobozdravnika! Sveder mu
vrta sem ter tja in luknja bo
kmalu skrita bila.

Zobozdravnik mu svetuje:
»No, zdaj pa le urno umivaj
zobe, Da jih črvički v roke ne
dobe«.

Leila štrancar



Lovro Krapež, 4. c



Jana Podešva, 2. a

ZOBJE

Zobna miška je vesela, ker je Nini zobek Jana Podešva, 2. a vzela. Ostali zobki so veseli, in bi se radi spet vrteli.

Tinkara Rijavec



Patricija Rojko, 4. c

Ko se zbudim,
v kopalnico
zdrvim.
Na zobu zagledam piko.
Joj, kako veliko!
Kaj je ta nered?
Bo treba na pregled!
Hitim do zobozdravnika,
in pika ni več velika.

Pia Stibilj

ZAJTRK

Ko zjutraj sem vstal, lačen sem postal.
V šolo sem odhitel, brez zajtrka sem trpel.

Zdaj zajtrk jem vsak dan,
da nisem več zaspan.
Zdaj nič več ne trpim,
v šolo vesel hitim.

Jure Gobec, 3. a

MOJ ZAJTRK

Zjutraj sem vstal,
a v svoj trebušček nič nisem dal.
Tako sem dan za dnem brez zajtrka
na šolski avtobus oddrvel.

Ko so v šoli mi pobudo dali,
naj vsak dan zdrav zajtrk mi mama pripravi,
sem se odločil, da bom sodeloval
in v svoj trebušček nekaj zdravega zjutraj dal.

Mleko za kosti, jabolko polno vitaminov,
domači kruh z marmelado...
mmm, se kar cedijo sline.
Nad zajtrkom postal sem navdušen
in sedaj se trudim naprej,
da brez zajtrka dan se NE začne.

Marcel Jež, 3. a



Tajra Štokelj, 2. a



Lana Kuzma, 2. a

ZDRAV ZAJTRK

Zajtrk je pomemben za nas,
zato svarim vas,
za zajtrk ne jej nezdravo hrano,
rajši pojej kosmiče in banano.

Če nič ne poješ,
učiti se ne moreš,
vsaj nekaj pojej,
da boš okej.

Vsak dan si ga pripravi,
vesel boš kot na zabavi,
moč in energijo boš imel,
in še zraven veselo pel.

Stela Balut, 3. a



Marjeta Lavrenčič, 2. a

V današnjem času, ko smo starši preobremenjeni in nam primanjkuje časa za zdrave življenjske navade, ter je zdrav življenjski slog vodilo le peščice ljudi, je našim otrokom ponujeno nekaj, kar jim bo služilo v življenju. Ker je življenje eno samo tekmovanje, je prav, da je ta tekmovalnost sestavljena iz različnih delčkov. Nekateri so tisti, ki pozitivno vplivajo na človeka in na njegovo zdravje, so pa na žalost tudi taki, ki imajo negativne stranske učinke na naš organizem. Tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani je tisti del tekmovalnega mozaika, ki našim otrokom ponuja preventivo, lahko bi rekli, da je darilo, ki ga ne smemo zavrniti.

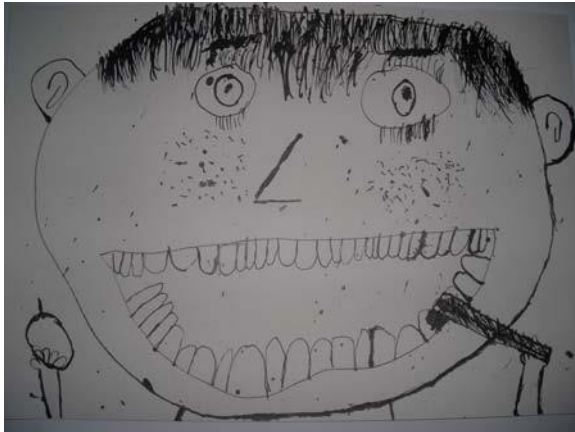
Zadovoljna sem, da imajo naši otroci možnost takega tekmovanja, da lahko sodelujejo in se ob tem še veliko novega naučijo o zdravi prehrani in skrbi za higieno. Verjamem, da želimo starši svojim otrokom le najboljše. In verjamem, da nam uspeva...; ampak, ko pride gospa Damjana z rdečo tabletko za zobe, se naš uspeh nekoliko razblini. Otrok nima samo rdečih ustnic, ampak se obarvajo vsi tisti delčki zobkov, ki jih ščetka ni dosegla. Prav tako, kot ima otrok rad mamin dotik in njen objem, mamino toplo besedo in nežen pogled, ima rad čiste zobe. Vendar nam tega še ne zna povedati. Zato smo tukaj mi, starši, da se potrudimo in spomnimo zvečer našega otroka, da je čas za umivanje zobkov. Tudi, ko se zjutraj zbudimo, ne pozabimo našemu otroku umiti belih biserčkov. Verjamem, da bo njegov nasmeh še lepši, ko bo čudežna tabletko pustila za seboj svetleče sledi.

Zato sem vesela, da so otroci spodbujeni k higieni s strani ljudi, ki zelo dobro poznajo svoje področje in ki znajo otroke na zanimiv in njim prijazen način spodbuditi, ter jih popeljati v svet preventive.

Hvala vsem, ki ste pobudniki Tekmovanja za čiste zobe ob zdravi prehrani in vsem izvajalcem tega tekmovanja, saj znate s svojo srčnostjo naše otroke popeljati v resnični svet, v katerem pravljice o zdravem jabolku in čarobni zobni ščetki res obstajajo.

Vanesa Pev Stibilj

Mamica petošolke in pomočnica učiteljicam v 1. razredu OŠ Danila Lokarja



Tim Kobal, 3.a



Andreja Bone, 3.a



OŠ ŠTURJE

Zobje so pomemben del človekovega telesa. Z zobmi grizemo in meljemo hrano. Poleg tega so na človeku nekaj najlepšega, ko se zasmeje in se zobje kot biseri ogrlice razpotegnejo skoraj do ušes.

Gospa Damijana Marc, diplomirana medicinska sestra in izvajalka zobozdravstvene vzgoje, nas že od začetka delovanja naše šole nenapovedano obiskuje sredi šolskega dopoldneva. Z veseljem ji odstopimo del ure slovenskega jezika, matematike, spoznavanja okolja, le športni vzgoji se ne odrečemo, saj je gibanje prav tako eden izmed pomembnih dejavnikov zdravega razvoja otrok.

Ko potrka in pokuka skozi vrata, na obraze nekaterih otrok nariše nasmeh, ker so si zjutraj zobke dobro umili in se veselijo rdeče štampljke. V nekaterih očeh pa se riše negotovost in bere vprašanje: Ali bom dobil zeleno štampljko? Bo morda rdeča s pikico? Ti otroci so si zjutraj na hitro umili zobe ali pa sploh ne. Tudi to se zgodi.

Otroke prve triade je vsekakor potrebno še učiti pravilne nege ustne votline in pravilnega ščetkanja zob, jih pri tem nadzorovati in spodbujati. Seveda so jim prvi učitelji in zgled starši. Tako lahko tudi tu zaznamo znani trikotnik otroci – starši – šola, ki poudarja in kaže neizogibno povezanost na vseh področjih učenja, razvoja, življenja. Gospa Damijana med obiski natrosi veliko zanimivih informacij in nasvetov tako otrokom kot nam, učiteljicam. Med otroke prihaja tudi v okviru naravoslovnih dni ali krajših delavnic. Med starše jo povabimo na roditeljskih sestankih, vedno pa je pripravljena sodelovati s starši tudi individualno v Zdravstvenem domu Ajdovščina, še posebej takrat, ko ima otrok v tekmovanju za čiste zobke več zelenih štampljk.

Za zobke naših najmlajših šolarjev skrbijo še vedno popularne zobne miške in zobne vile, ki pridno pobirajo mlečne zobke izpod blazin. Za zobek pustijo evro ali dva, barvne flomastre z bleščicami, nalepke,...Gospa Damijana pa ima najraje tiste, ki pod blazino pustijo le novo zobno ščetko ali pohvalo za pridno umivanje. Otroci imajo radi nagrade in ne razumejo, da je največja nagrada imeti zdrav, bleščeč nasmeh. In prav zato je tako pomembno redno sodelovanje z zobozdravstveno preventivno službo, ki vzgaja naše najmlajše v odgovorne skrbnike lastnega telesa. Verjamem, da zavzeto delo uslužbencev ima moč, ki gradi trdne temelje za oblikovanje zdravih vsakodnevnih navad naših otrok do odraslosti in naprej.

Klavdija Jerončič in Suzana Gorup, OŠ Šturje Ajdovščina

ZDRAVI ZOBJE

Če ti zdravo ješ,
bele zobe imaš,...
Špela Terčelj, 4. a

Matija Lovrenc Rovn, 1. c
ZOBKI IN BACILI

Zobna vila se je odločila, da bacile od zob bo spodila.
Kajti delajo jim obloge in luknje skozi zobe....

Nika Marc, 4. a



PRIGODE MLEČNIH ZOBKOV



»Gospa učiteljica, pojedel sem zob!«

»Kaj se je zgodilo?«

»Ne vem. Skupaj s kruhom je kar zdrsnil...Sedaj mi pa miška ne bo nič prinesla. Kaj naj naredim?«

»Vem, kaj. Napiši ji pisemce, opiši, kaj se je zgodilo in ga daj pod blazino. Verjamem, da bo razumela.«

Naslednje jutro me je Tine počakal pred vrati. »Res je. Miška je razumela. Dobil sem nov lonček za ščetko, tak, ki se prime na podlago.«

Pri športni vzgoji je Juretu izpadel zob. Zavil ga je v papirnato brisačo in ga pozabil na lijaku. Ko smo že bili v učilnici,

se je spomnil nanj in ga šel iskat. Brisačke z zobkom pa ni bilo nikjer.

»Joj, kaj pa zdaj? Kje je moj zobek?«

»Veš kaj, sigurno ti ga je miška medtem že vzela!«

»A res? Kako pa ve, čigav je zobek?«

»Miške poznajo vse zobke tega sveta. Vedo, da je tvoj.«

In Jure se pomiri. Jaz pa pokličem mamo, da ji sporočim »nesrečo«. Seveda mu je miška naslednje jutro pod blazino pustila darilce.



KAR SE JANEZ NAUČI TO JANEZEK ZNA

S tekmovanjem za čiste zobke smo se v naši družini prvič srečali pred desetimi leti, ko je v prvi razred stopila naša prvorojenka. Začetek je bil tak, da smo po vsakem obisku gospe Damjane v razredu, vsaj en teden brez pritoževanja umivali zobke. Potem je motivacija do naslednjega obiska padla in je bilo potrebnega več spodbujanja in opozarjanja glede čistoče zobkov.

Po večmesečnih stalnih srečanjih, raznih duhovitih zgodbicah in nenazadnje zaradi tekmovalne vneme, je tudi umivanje zobkov postala prijetna večerna rutina.

Danes je prvorojenka mladostnica z zdravim in lepim nasmehom, mi pa se z novopečenima prvošolkama ponovno srečujemo s »čistimi zobki«. Ampak tokrat se ne srečamo prvič, saj smo se s krokodilčkom, veliko zobno ščetko in seveda gospo Damjano srečali že v vrtcu.

Zelo dobrodošlo se mi zdi, da so otroci v vrtcu in potem v šoli večkrat in na primeren način opozorjeni, kako pomembno je redno in pravilno umivanja zobkov. S tem se dopolnjuje naša vzgoja, saj malčki starše zelo radi preslišijo.

Hvala gospe Damjani in celotni ekipi za skrb in vzgojo otrok, predvsem pa za izredno prijaznost in smisel za humor.

Renata Kop, Ajdovščina

ČISTI ZOBJE

Beli zobki, čisti so, črni pa so umazani
in v njih rastejo črvički,...

Eva Marija Zidarič, 4. a



Lia Makovec, 1b

ZDRAVA PREHRANA

Če želiš biti zdrav, ne jej čokolade, ali presladke marmelade,....

Mila Škrlj, 4. a



Maja
Curk, 1. b

SADJE IN ZELENJAVA

Na vrtu raste zelenjava,
polna zeljnata glava,
paradižnik na stebelu visi
in zardi ko se mu repa nasmeji.

Tudi solata ga obožuje,
Čebula zaradi njega stalno objokuje,
Korenček na paradižnik ljubosumen je,
Ker vse punce z vrta so vanj zaljubljene.

Tudi v sadovnjaku živahno je,
Ko so hruške, jabolka in češnje zaljubljene.
Takrat ko pa drevesa dozoriijo,
Se tudi ljubezni kmalu poslovijo.

Tudi ljudje brez ljubezni ne moremo živeti,
Zato sadje in zelenjavo doma moramo imeti;
Z njima v telo ljubezen dobimo
In tako lahko zdravo živimo.

Anaja Golja, 4. a

Jurij Bajec, 1. b



Matej Breclj, 1. b



OŠ DRAGA BAJCA VIPAVA

ZOBEM NA POT

V obdobju otroštva in mladostništva pripravljamo odraščajočim bogato popotnico znanja, vrednot in navad za življenje. Tu so zametki bodočega odraslega človeka. Vsi si želimo, da bi te generacije odrasle v zdrave, delovne in odgovorne osebnosti. Delo vseh, ki se srečujemo z otroci in mladostniki, obrodi dobre sadove, če med seboj sodelujemo.

Sodelovanje z višjimi medicinskimi sestrami iz zobozdravstvene preventive v ZD Ajdovščina je lahko vzor sodelovanja zunanjih institucij z izobraževalnimi ustanovami. Poteka na več ravneh. Kot učiteljica sodelujem pri pripravi vsebin za roditeljske sestanke, dneve dejavnosti, učne ure in tudi na njihovih najkrajših obiskih, ko se analizira čistoča zob in ustne votline. Vse dejavnosti so prilagojene ciljni skupini. Prvošolčki se razveselijo lutke, četrtošolci raziskujejo model zoba, tretja triada natančneje pogleda dodatne pripomočke za čiščenje zob. Tudi po tolikih letih sodelovanja vsebinam sama še vedno rada prisluhnem in ugotavljam, da so vedno posodobljene, aktualne, vključujejo novitete, dobre nasvete.

Današnji čas je do človeka zahteven, ne dovoljuje mu prav veliko prostora za spodrseljaje in padce. Spodbujanje navad, ki vodijo k zdravemu nasmehu, gotovo pomaga. Da bi otroci in mladostniki stopali pred nove življenjske situacije kot samozavestne osebnosti, je skrb za zdravje osnovnega pomena.

Nadja Rodman Koradin

Eva Kalc, 1. a



MIKROBI

Zobje živijo, sami od sebe, a nikoli od mikrobov. Ščetke že skrbijo, da vsi lepše živijo.

Zlobci mikrobi so res zlobni, a nikoli niso hudobni. Same ščetke se bojijo, z vodo stran bežijo.

Gabrijel Bizjak, 4. a



(Nastalo ob sliki Žaka Žorža)
Zgodbica o pridnem Žaku:

Nekoč je živel Žak, ki si je pridno umival zobke. Pravili so mu kar »Pridnižak«!

Nekega dne si je umival zobke. Ugotovil je, da se mu eden maje. To je povedal staršem, ki so mu svetovali, naj ta zobek še posebno dobro umiva. Ubogal jih je in res pridno umival še naprej. Ko mu je pa zobek odpadel, ga je prišla obiskat miška in mu prinesla 5€ in zobno pasto. Z denarjem si je šel kupit zobno ščetko. Tako je imel Žak vedno čiste zobe.

Žak Žorž, 1. b

Laura Fabjan, 4. a

ZOBEK

Sem zobek, zelo močan, s koreninami pridrzan.

Čistijo mene in moje leve in desne sosede, in tiste odzgoraj, čisto blede.

Če sem bolan, grem k zobnemu zdravniku, ki zob popravi mlademu bolniku. Spet sem zdrav in nič več krvav, nikoli več se ne sliši AU, AU!

Isa Valič, 4. a

Patrick Lavrenčič, 1. b

(zgodba ob sliki Jožeta Krečiča)

BEL ZOBEK

Nekoč je živel zobek. Bil je lep in čeden. Noben zobek ni bil lepši od njega. Svetil se je, čistil se je petkrat na dan. Res je bil čist. Najraje je jedel korenje, solato, zelje in drugo zelenjavo. Rad je imel tudi sadje. Igral se je z zobno ščetko, umival pa z zobno pasto.

Čez nekaj let je postal velik in močan zob. A kaj, ko je moral izpasti! Po nesreči se je zataknil v jabolko.

Latnik ga ni videl, le začutil ga je, ga pobral ven, umil in postavil pod blazino. Na praznem mestu mu je kmalu zrastel nov zob. Zobek je čakal pod blazino, in čakal, in čakal,... Nikogar ni bilo nikjer. Čutil se je, zakaj ga je lastnik dal pod blazino.

Šele nedolgo nazaj je prišla zobna miška.

Pobrala je zobek in lastniku pustila skromno plačilo. Lep zobek je miška postavila na posebno omaro za lepe in čiste zobe.

Urška Režonja, 4. a

Jože Krečič, 1. b



ZOBNA ZGODBA

Za devetimi zobmi in devetimi ščetkami sta živeli sestri miški. Starejša miška je hotela prevzeti vse zobe na celem svetu, mlajša miška pa je hotela zaščititi vse zobe pred kariesom, gnilobo in njeno sestro.

Neke noči, ko si je Miha umil zobe, je starejša sestra smuknila v njegova usta, da bi mu vzela zobe. Tam je živela tri noči. Četrto noč je prišla mlajša sestra in jo opazila skrito za najdebelejšim zobom. Tekla je do nje in vzela premaz iz torbe, ker je vedela, da njena sestra premaza sploh ne mara.

Ko je Mihec imel premaz na zobeh, se starejša sestra ni več vrnila v njegova usta. Mihec lepo redno umiva zobke, starejša sestra pa še vedno tava po svetu in išče priložnost, da bi kam smuknila. Le glej, da ne bo nocoj smuknila k tebi!

Megi Nabergoj in Franc Luka Kodelja, 5. a



Vita Margon, 1. b

ZATO VESELI SMO

C Dm F
 1. Z-o - bki le - pi so, de ja - b'ka gri - ze jo! Tra - la - la,
 2. Zju - tra! in zve - šer jh umi - vam ve - no ma! Tra - la - la,
 3. Ses - tr pa pri - zna, da zob č - sto - čo 1 - ma! Tra - la - la,

6 C 12 G 3 G C
 hop - sa - sa, za - to ve - se - li smo!
 hop - sa - sa, za - to ve - se - li smo!
 hop - sa - sa, za - - - - to ve - se - li smo!

AVTORJI: Ivana Tomažič, David Šček in Luka Furlan; 4.b

Lenart Ambrožič, 1. a



Tilen Medvešček, 1. a



Matej Lemut, 1. a





OŠ DOBRAVLJE

Na Tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani ter rdečo tabletko me vežejo še spomini iz mojih osnovnošolskih klopi. Spomnim se, kako smo vedno nekoliko poparjeni zavzdihnili, ko je potrkalo in je skozi na pol priprta vrata pokukal obraz nam še kako znane medicinske sestre. S kakšno negotovostjo smo potem lizali tisto rdečo tabletko, se postavili v vrsto in ... si zatem večinoma ponosno oddahnili, da je bilo tudi tokrat »vse v redu, pridna«.

Podoben film se enkrat mesečno odvrti še danes, le da v njem nastopam v vlogi učiteljice. Akcija ima torej že zavidljivo tradicijo, ki pa je še mnogo več kot le to. Kar se namreč Janezek nauči, to Janez zna.

Ko torej danes gledam na akcijo z vidika učiteljice, mi ni žal tistih desetih, petnajstih minut, ki jih akcija mesečno »ukrade« učni uri; še manj spodbudnih besed, s katerimi učence tekom meseca opominjam k umivanju zob.



Nekateri učenci imajo te navade že privzgojene od doma, vsi žal ne. Prav slednjim je akcija še kako potrebna. Iz izkušenj lahko rečem, da marsikateremu učencu tudi sama akcija ne zadošča, ampak je potrebno vztrajno in neprestano sodelovanje učitelja. V tem primeru ne le s spodbudo, ampak kar z dnevnim čiščenjem zob v šoli.

Menim, da je skrb za čiste zobe, prav tako kot skrb za pravilno prehrano in dovolj gibanja, ena največjih naložb v zdravje naših otrok.

Akciji želim še naprej uspešno delovanje in veliko lepih, zadovoljnih nasmehov.

Ana Čelik Čibej, učiteljica razrednega pouka
Osnovna šola Dobravlje

Kaja Fučka, 5.a

Že ko sem bila v prvem razredu, so nam sestre pregledovale zobe. Takrat sem to dojemala kot igro, zdaj pa zobno higieno jemljem bolj resno.

Všeč mi je bilo, ko so sestre s seboj prinesle veliko ročno lutko, ki je bila zelene barve in je predstavljala glavo krokodila. S pomočjo te lutke so nam pokazale, kako pravilno umivati zobe. Takrat sem se obiska veselila, saj sem si predstavljala, kako si mora krokodil čistiti tiste velikanske čekane. Ob koncu pregleda smo dobili šampiljko, katere barva je bila odvisna od čistoče naših zob. Rdečo so prejeli le tisti, ki so redno, vestno in natančno čistili svoje zobe. Za slabše umite je bila zelena šampiljka, črna pa za umazane. Ker sem imela vedno čiste, me barva ni nikoli skrbela. Vedno sem se razveselila rdeče šampiljke.

V šestem razredu je drugače, saj mi higiena zob pomeni veliko več kot le šampiljko. Pa vendar se s sošolci zaskrbljeno pogledamo, ko sestra stopi v razred, saj se bojimo, da šampiljka ne bo takšna kot si jo želimo. Po pregledu dobimo tudi premaz, ki varuje naše zobe. Doslej sem bila pri pregledovanju čistoče zob zelo uspešna in upam, da bo še naprej tako, saj so čisti zobje pomembni za naše zdravje.

Ema Gregorčič, učenka 6. razreda OŠ Dobravlje



Ob razmišljanju o zobeh se pred mano vrsti množica podob in občutkov. Lepih in prijetnih, pa tudi takih, ki vzbujajo strah in skrb.

Moj spomin se najprej ustavi ob knjižnih ilustracijah različnih oseb, ki so praviloma vzbujale odpor in grozo. To so bili hudobni možje in grbave čarovnice, ob katerih si skorajda slišal zloben hehet. Zlonamernost, ki je sevala iz njihovega pogleda, so poudarjala prav njihova usta. Ta so bila na pogled gnila, škrbasta, z enim ali dvema večjima zoboma. To pa je na mladega bralca delovalo naravnost grozljivo in odvratno. Podobno so najrazličnejša hudobna bitja upodobljena tudi v filmih, kjer je učinek zaradi izrazne možnosti še toliko večji. In v teh imamo kaj videti. Škrbine različnih barvnih odtenkov in dimenzij, ki se nam razprejo ali za hip pokažejo

vsakič, ko negativec naklepa nekaj zahrbtnega. Seveda je tako v knjigah, kot filmih slabo stanje ustne votline in zob prikazano tudi kot posledica revščine, pomanjkanja hrane in higiene, torej usmiljenja vredno. A stereotipi imajo svojo moč. In tako ni nič čudnega, da je moj sin kljub vzgoji, da je starejše treba spoštovati, vsakič, ko je mimo hiše šel starejši prijazen vaščan, zadržano in dvomeče pripomnil: „To je bil stric z enim zobom.“ Današnjim učencem se ni treba bati, da bi se v njihovi starosti za njimi ozirali otroci in jih istovetili z nevarnimi posebnosti. Vsaj ne zaradi zob. Seveda pod pogojem, da resno upoštevajo vse napotke in možnosti, ki jih nudi sodobna zobozdravstvena preventiva. Ta pa je odlično organizirana, sistematična in bogato podprta z vzgojo za vsesplošno zdravje.

Začne se pri bodočih mamica oziroma starših. V knjigah, revijah in na predavanjih se podučijo, kaj vse vpliva na zdrav razvoj zob pri otroku že v nosečnosti. Po rojstvu so mladim staršem v pomoč sistematski pregledi, kjer dobijo strokovne napotke in usmeritve. Otroci dobijo svoje prve zobne ščetke in dišeče okusne zobne paste še preden jim zraste prvi zob, v primerjavi z našo generacijo, ki je prve, takrat modne zobne paste paperino, spoznala nekje okrog šestega leta starosti.

Skrb za zobe je ena izmed pomembnih tem tudi v vrtcu. Otroci se o pomenu nege zob poučijo med drugim s pomočjo številnih zgodbic, v katerih nastopajo vsečni živalski liki. V tem obdobju otroci spoznajo tudi zobozdravnika. In tu se zopet ne morem izogniti primerjavi med mojo generacijo in generacijo mojih otrok. Čeprav se je mama potrudila in naju z bratom dobro pripravila na obisk, za tiste čase do otrok zelo prijaznega zobozdravnika, je bil to vedno dogodek, ki je bil povezan s strahom. Tega pa so stopnjevali predvsem dramatični medvrstniški pogovori o „zobaču“, kot smo takrat pravili zobozdravniku, ki je predstavljal klešče, mukotrpno vrtanje, injekcijo ali zoprni okus po amalgamu. Kot triletni otrok se je moj drugi sin z obiska pri zobozdravniku vrnil, kot bi pravkar doživel zanimivo pustolovščino. In tako je ostalo do danes. Zanj so to vedno bili srečanje, pogovor, izkušnja, kjer izve nekaj o sebi in kaj lahko naredi zase.



Pavlina Černigoj, 1.razred

Nato otroci vstopijo v osnovno šolo. Tu že leta poteka vpeljana preventiva. Učenci so na vseh šolah v našem okolišu vajeni prijazne sestre Damjane, ki jih redno obiskuje, poduči o vseh prednostih redne higiene zob, nadzira pa tudi njihovo čistočo. V učilnicah visijo plakati, kjer so ob imenih učencev zabeležene črne, rdeče in zelene pike, ki odražajo stopnjo čistoče zob. Tu in tam se najde kaka rdeča pika, črnih pa zaradi dobre ozaveščenosti učencev ni, ali pa so le-te posledica kakenga nesrečnega naključja. Obiska sestre Damjane se učenci vedno veselijo, kajti to pomeni urico drugačnega pouka. Strah pred tem kakšne barve bo pika na plakatu, pa je že od samega začetka pri učencih zamenjala zavest, da so zdravi zobje ključnega pomena za splošno zdravje in všečen videz.



V višjih razredih osnovne šole se skrbi za higieno in redni obisk zobozdravnika pogosto pridruži še obisk ortodonta.

Tako na šolskih hodnikih srečujemo veliko učencev, ki jim zobe krasijo srebrne zvezdice. Zobna preventiva pa se s tem še ne konča. Mladi so je deležni tudi v srednji šoli, kjer poskrbijo, da v osnovni šoli naučenega ne pozabijo.

Končni rezultat celotne skrbi za dentalno zdravje je prav presenetljiv. Dandanes v šoli ali na ulici ne vidimo več mladih, ki bi jim v ustni votlini manjkal zob, bi imeli štrleče zobe z velikimi posledicami ali pa bi se na posameznem zobu širila gniloba. Praviloma so ti urejeni, imajo lepo pravilno postavitve in delujejo zdravo. Skratka vsakemu so dani pogoji, da se na danes tako popularnih selfijih samozavestno nasmehne in brez strahu odpre usta kjer in kadar koli.

Pot, ki jo je zobna preventiva prehodila, je dolga in bogata z dejavnostmi, ki so se širile ter z leti dopolnjevale na podlagi izkušenj in rezultatov. Povezava zobne preventive z vzgojo in izobraževanjem po celotni vertikali pa je velikanska dobrina in zgleden primer odličnega sodelovanja našega zdravstvenega in šolskega sistema. Ključnega pomena je, da se zavedamo vseh prednosti, ki jih takšna preventivna vzgoja ima za dolgotrajno zdravje bodočih državljanov in da znamo uperiti vse sile v ohranitev uveljavljenih dejavnosti, zlasti v časih, ko se po svetu porajajo težnje po krčenju sredstev tako za zdravstvo, kot za šolstvo.

Ob 30. podelitvi nagrad pa si vsi, ki v prizadevanjih za čiste zobe aktivno delujete, zaslužite posebno pohvalo. Vsakoletna prireditev je dokaz, da imate pri tem mnogo podpornikov in da ste v vseh teh letih znali motivirati mlade tudi z zanimivimi kulturnimi dejavnostmi. Iskrene čestitke in veliko zagnanosti pri vašem nadaljnjem delu.

Mirjam Kalin, ravnateljica Osnovne šole Dobravlje





OŠ OTLICA

ZDRAV IN LEP NASMEH ZA 30 LET

Človek bi moral že od zgodnje mladosti skrbeti za svoje zdravje. *Bi moral* pravim zato, ker se velikokrat dogaja, da ne. Saj, ko smo mladi in nas nič ne boli, na zdravje redkokdaj pomislimo. Je pa zdravje naložba za leta, ko se tega bolj zavedamo, saj nas na to z leti opozarjajo različne bolečine. K ohranjanju in krepitvi zdravja nas v otroških letih spodbujajo starši, vrtec in šola, potem pa...

Za zdravje človeka pa ima zdravje zob in ustne votline veliko in pomembno vlogo. Dolgoletna prizadevanja zobozdravstvenih delavcev glede pomembnosti čiščenja in zdravja zob pa kažejo izjemno dobre rezultate, saj je ustna higiena osnovnošolskih otrok veliko boljša, kot je bila pred leti. Rezultat teh prizadevanj je veliko manj zobne gnilobe in, kar je tudi pomembno, manj bolečin. Poleg ustne higiene pa je zelo pomemben dejavnik za zdravje zob tudi zdrava prehrana, predvsem takšna z minimalno vsebnostjo sladkorja.

Kot učitelj razrednik sem se že od zgodnjih začetkov tekmovanja za čiste zobe aktivno ukvarjal s čistočo in zdravjem zob osnovnošolcev in vsa ta leta opazoval velik napredek pri čiščenju in zdravju zob.

Ne vem, če še v kateri drugi državi potekajo podobna tekmovanja, vem pa, da je v Sloveniji to tekmovanje ogromno doprineslo k zdravju zob in na to smo lahko zelo ponosni! Največjo korist bodo imeli vsi, ki redno, kakovostno, vztrajno in vsakodnevno skrbijo za svoje zobe.

Ob 30. letnici iskreno čestitam vsem zobozdravstvenim delavcem, ki so dali pobudo za tekmovanje, in vsem, ki kakovostno izvajajo dejavnosti na tem področju, čestitam pa tudi vsem šolam in staršem, ki so prepoznali koristnost tega tekmovanja in ga podpirajo.

Skrbimo in pazimo na svoje zobe, saj poleg tega, da zdravi in lepi zobje kakovostno služijo svojemu namenu, dajejo nasmehu čudovit okras.

Aleksander Popit, ravnatelj OŠ Otlica



MOJ POGLED NAZAJ

Že na prvi uvodni konferenci v novo šolsko leto 2016/2017 nas je gospod ravnatelj obvestil, da bo enkrat proti koncu tega šolskega leta prireditve ob tridesetletnici ZOBNE PREVENTIVE. Takoj mi je bilo jasno, da je ne bom »odnesla«, saj sem na šoli že izpred začetka te akcije.

Seveda sem potem ob vsem »nedelu« na to popolnoma pozabila, pa me je na dejstvo spet spomnila gospa Damijana Marc, ki nas obišče vsak mesec: (*Ojej, zobozdravnica gre, snoči nisem umil zob, zjutraj pa se mi je mudilo na avtobus!!*) in me povabila na delovni sestanek 17. januarja 2017. Na njem smo dogovorili kdo, kaj, kje, kako, kdaj in koliko.

Potem pa nisem imela več miru, treba bo opraviti tudi to nalogo. V šolski omari sem ob iskanju nečesa povsem drugega, zagledala že vse porumenelo in malo že pomečkano zeleno Priznanje iz 1994. leta (joj, saj to je še iz prejšnjega tisočletja...). Le kdo bi si mislil, da mi bo sploh še kdaj pomembno. In utrgal se je plaz spominov: zaradi tega priznanja sem bila organizatorica zaključne prireditve akcije ČISTI ZOBJE, 25. maja 1994; »zobozdravnica« je takrat bila gospa Silva Vidmar. Vem, da je bil takrat na prireditvi prisoten tudi gospod Rafael Podobnik (opravičujem se, njegove takratne funkcije se ne spomnim) in da je bila zjutraj divja nevihta, ki se zna pri nas, na Gori razbesniti ob najbolj neprimernem trenutku in smo morali navsezgodaj zjutraj obvestiti vse prihajajoče šole in druge goste, da za Sinji vrh (na prostem) načrtovano (ne vem točno ali je bila občinska ali regijska) prireditve, predstavljamo v šolo na Otlici. Vem, da sem bila v zelo veliki stiski, vendar se je potem vse srečno in lepo izteklo. In jasno, takoj ob koncu prireditve se je vreme uredilo v sanjski sončni majski dan. --

Kasneje se nisem več tako zavzemala za to akcijo, ker so postale vse učiteljske dodatne dejavnosti »in drugo delo«, več ko ga narediš, manj imaš (plače, dopusta...). Pa saj to ni samo naš problem, je problem »prijaznega« sistema in naše realnosti. Seveda pa vsa leta akcijo zobne preventive spremljam kot vsakoletna razredničarka na nižji stopnji. Obe »zobozdravnici«, gospa Silva Vidmar in zdaj že več let gospa Damijana Marc, pa imata vse zasluge za uravnane in bleščeče zobe in nasmeh naših mladih.

Učiteljica, Marjetica Kovšca

ČUDEŽNA POT ZOBNE MIŠKE

Neko je žvela zobna miška po imenu Karanda.
Dobila je ukan, da mora stati k nabi deblici po
mlinski zobnik.

Karanda se odpravi na pot. Ko pride vidi, da
je to petletna deblica po imenu Maruša. Zobna miška
je po nesreči postala mamino otro. Maruša je nekaj
zaskrbljena. Potem se odpravi da bi videla, kaj je bil
tudi otro. Prihaja v hišo in se zagleda dobro, prebrskano
bilo zobno miško. To je miška karanda, se pravi
skoraj 10 let. To Maruša pravi, ker ni njeno otro.
Zato, ker ni se dan polno niti zobni, ga niti ni
torej in je pod vzglavnikom nastavi majhen dandek.
Zato tudi ni mogoče videti Maruše skoraj dno.
Maruša se enkrat pogleda, skozi dno, nato pa se
odhvatit mamej mat. To takrat, ko ji je izpadel zobnik,
je mislila, da bo cela leto. Ko nekaj dni Maruša
odhaja zobnik. V glavi je odprava samo nekaj. Zato
mi zobna miška ne bo sila. In zobna miška je
miš, ki jo po njeni misli zobni. Maruša se ji
prijazila, da ni. To je zobna miška, ki jo
pod njeno Marušo, je Maruša videla prigrizla
Marušo in v dan pravi pravišče bilo zobno
miško. Maruša je pravišče, če lahko pa samo
ga ni v njeno čudovito deblico. Karanda se
Maruša nameni in ji dovoli, da ga se njo. Četrti
se čudovito pravišče in čudovito deblico. Sam ji
pokaže, kaj njo prigrizla in jo se njo odpravi
mamej domov.

Se karanda ne poje naključno in ko odhaja,
se se vedno spominja tega dogodka.

Tamir Ginkar, 5.a

PRVI OBLISK ZOBNE MIŠKE

Upisal bom, dogodek, ko me je prvi
obiskala zobna miška.

Bili smo ravno na morju na otoku Toku.
Star sem bil 5 ali 6 let, ko mi je zvečer v apartmaju
izpadel prvi zob. Zob mi je izpadel sam od sebe.
Malo mi je težko, a se nisem s tem preveč dvignil.
Hitro sem poklical mamo in oca. Zraven sta
potekla se brat in sestra. Z mamo sta došla
zob in ga skupaj dala pod vzglavnik. Kmalu
po tem sem se spal. Naslednje jutro sem
prebuden pod vzglavnikom (zob) obliki zobni. Mami
in ocu sem jo hitro pokazal, bratu in sestri
pa malo pozneje, ko sta vstala. Meni je zanimivo
kako, kako se je pod vzglavnikom našla zobni.
Mama mi je povedala, da jo je pinesla zobna miška
in se kdo je zobna miška. Zdej vem, da zobna miška
ni le navadna miška, ampak je posebna miška, ki
odhaja zobke in iz njih dela mišji zob.

Ed takrat mi je izpadlo še večina mlečnih zob.
A v namerno ranje nisem nikoli več dobil zobni, saj
me je samo enkrat miška obiskala na morju.

Kije Vidmar 5.a
OŠ Ljilica

Kam se zobni je izgubil?

Kam se zobni je izgubil,
kam se je odločal,
kam mišji odšel lahko bi,
kaj mi je pomoči?

Če dolga, čez planjave,
je ta zobni dobljenjal,
na kmetiji, na pravi,
majhni je se vola žal.

Pa v deželi čisto bele,
kjer ni oholice se zlije,
če se prav nič ne umije,
pa zamorila dan prebije.

Zjutraj pa na polju hodi,
gleda na radi po polju hodi,
kaj da se izgubil blake,
prepolno mu je vrti jakeci.

Kje pa majhni, to se ne
da zelo težko je.
A pogled, tam nekje,
v jabolku svetlika se.

Ginkar Gorkar, 5.a

Ošica, 15.11.16

VOZNA S TRAKTORJEM

Že kot zelo majhen otrok sem doživel
na vozi, najraje pa sem imel traktorje.
Tudi v moji mišji deblici je bila tablor. Če je mamo
poveda, mami nekaj časa miš z mano, me se pogleda
v naš stari traktor zator, in tam sem sedel pri
mami in so doživel.

Če sploh, da se je bil samo doma, samo
sparejali otro. Za zimo, imel sem 3 leta in bomo
čakal, da me je mami pogleda v traktor in vno slo.
Spominim se, da sem sedel v njegovem motorju in
bil nekaj, zelo sem se počutil, nekje in sem
v traktorju čakal tudi po tvoj, da se razloži traktor
in polno nihalica. In v gorah. Po nekaj urah
pa sem hotel iti nekaj mami pravit. Odpravi
sem se sam iz traktorja in ko sem vstajal dno
braba se mi je spopadla in. Udobila sem se
alozam mami. Kmalu sem na ves glas in
ni to me hiteli pihati. Spominim se, da me
na ves glas zabrcali, da me se videlo, ustno
bravo. In to mi je bila prvi. Nato me je v
kopalnico umiti in ko sem se potlačil so opazil,
je mami spopadla zoba. Šli smo pogledat to
kjer sem hotel in mi, zoba je sedel na place.
Spominim se, da zoba miška, ko je bila to
majhni zobni. Da mi je zoba nov zoba, sem
moral čakati celih pet let.

ko si majhen, se ljubša v ustih me mami
pove, če se bi se mi to zgodilo sedaj bi si v
usta. Nisem čigum.

DAJMO ZOBKI

Dajmo zobki,
Kaj je z vami?
Čisti bodite,
da mi k zobozdravniku
treba iti ne bo.

Sekalček, podočnik.
Ugriznimo v jabolko rdeče.
Ličnik, meljak,
najboljšo vlogo imaš.

Moji zobki, moji zobki,
Za nič vas nikomur ne dam.



Jaka Leban , 4. Razred OŠ Otlica

ZOBJE

Zobje so kot mlini
v ustih naših.
Mlečni izpadejo,
Stalni nam zrastejo.

Včeraj Manici,
Manici naši izpadel je zob.
Kar med spanjem ven je odšel.

Zjutraj želela je reči:
»Živijo, Gaj!«
Pa je rekla le:
»Zivijo, Jaj!«

Pod blazino leži kovanec,
Maničin zobek pa zraven spi.
Zraven je pismo,
noter pa piše:
»Zobek umazan, piškav, rjav.
Ajajaj, kovanec vrni nazaj!«



Zala Likar, 4. razred OŠ Otlica

ZOBKI

Zobki. Zobki.
V ustih so,
Hrano nam meljejo.

Zobki.
Čistiti jih moramo,
da nam ne izpadajo.

Zobki.
Pri vseh so čudni,
vendar lepi so...

Zobki.
Zobke rabimo,
Da hrano sploh lahko jemo.

Nina Benčina, 4. Razred OŠ Otlica

ČISTI ZOBKI

Zobki so, zobki so,
Hitro jih umivajmo.

Joj, kako boli!
Grdi zobki ti!

Če zobke umivamo,
Čisti ostanejo.

Glej, glej čiste zobke zlate,
sijejo kot kravate.



Anže Krapež, 4. Razred OŠ Otlica

ZOBJE SE BORIJO S ŠKRATKOM

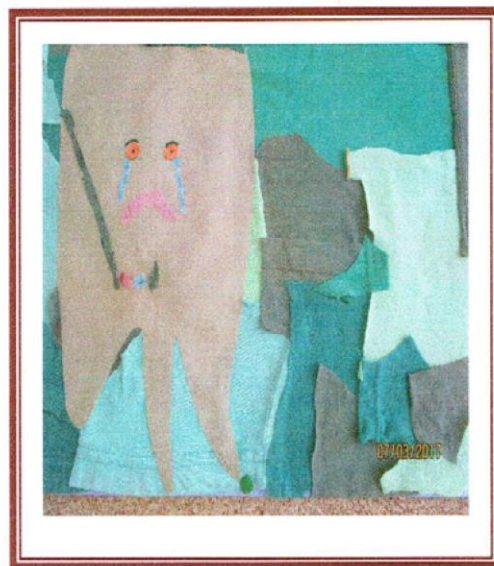
Škratek Pan

je pravi vojak.

Prav vsak dan se z zobmi bori.

Čisti zobje
prav vsak dan postajajo umazani,
ker škratek Pan
je prav dober vojak.

A na koncu
zmagajo zobje.
Spet naredijo zabavo,
jedo sladkarije in se spet umažejo.



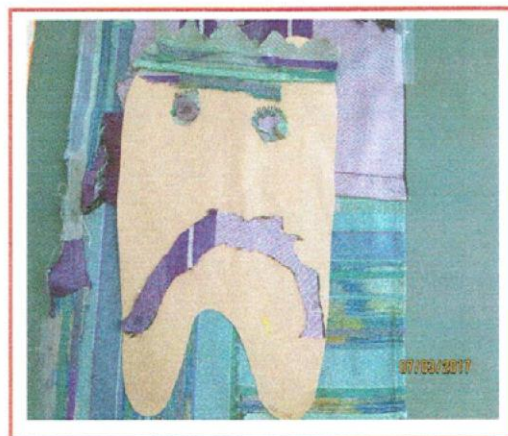
Tilen Likar, 4. Razred OŠ Otlica

NAŠI ZOBKI MELJEJO

Meljejo, meljejo,
naši zobki meljejo.
Meljejo, meljejo,
Naši zobki meljejo.

Naši zobki jejo, jejo, jejo,
Naši zobki jejo, jejo, jejo, kar zastonj.

Naše zobke čistimo, čistimo,
čistimo naše zobke.
Naše zobke čistimo zastonj.



Klavdija Likar, 4. Razred OŠ Otlica



NASMEH BELIH ZOB

Je že tako, da vedno nekaj pričakujemo... Hrepenenje napolni našo bit in je naša gonilna sila. Vse mame vemo, kako veliko je hrepenenje ob pričakovanju novega življenja. Ko je hrepenenje dopolnjeno, je sreča nepopisna. Otrok se rodi, raste, se razvija in uči. Življenje je sestavljeno iz drobcenih delcev, zato je pomembno pričakovati tudi drobcene dogodke: prvi brezzobi nasmeh, potem pa prvi zobek, pa prvi korak, prvi objem, prvi šolski dan, prvi najstniški zmenek...

Kako lepi spomini. Pri štirih otrocih je teh spominov veliko. Ko se včasih pri nedeljskem kosilu pogovarjamo, spomini kar dežujejo... Pred kratkim je pogovor nanesele na obiske pri zobozdravniku. S tretjerojencem, ki je takrat obiskoval malo šolo, sem kar nekajkrat neuspešno opravila ta obisk. Trmasto je vstrajal na stolu z zaprtimi usti. Niti obljuba, da dobi nove lego kocke, ki jih je tako rad zlagal, ni zalegla.

V malo šolo, ki sem jo vodila, je hodila na mesečne obiske medicinska sestra Silva Vidmar. Malčkom je pripovedovala, kako pri zobozdravniku nič ne boli, dobijo le zvezdico. Že na poti domov je moj šestletnik predlagal, da čim prej obiščeva zobozdravnika: »Mama, hočem zvezdico. Močno bom odprl usta, ker zvezdico spraviti vanje pa ni kar tako!«

Gospod Dušan Marc, gospa Silva Vidmar in gospa Damjana Marc so ljudje, ki so spremljali pot odrasčanja mojih otrok. Spremljali so tudi mojo poklicno pot, saj sem se kot vzgojiteljica na šoli z njimi mesečno srečevala. Res, da so to zdravstveni delavci, a so hkrati ljudje z velikim pedagoškim čutom. S pravim občutkom znajo pristopiti k otrokom v vrtcu in tudi k tistim v devetem razredu. Znajo biti prepričljivi in ne vsiljivi. Ker strokovno podprejo svoja stališča, jih otroci spoštujejo in cenijo njihovo doslednost. Predvsem pa je poslanstvo teh ljudi v tem, da otroke ozaveštujejo, da tekmujejo predvsem sami s seboj. Že res, da je lepo biti zmagovalni razred na šoli, a mnogo boljše je imeti zdrave in čiste zobe.

Ko gospa Damjana Marc potrka na vrata, otroci zvedavo pokukajo v njeno torbo. »A je konjiček Zobiček tudi prišel na Goro?« jih zanima. Radi ga pobožajo in mu pravilno umijejo zobke. »Zgornje ščetkamo navzdol, spodnje pa navzgor – tako kot rastejo«, si prigovarjajo. Včasih pa ima gospa Damjana v torbi slikanico. O zobni Miški, pa o Zajčku..., včasih pa so v torbici le tabletki, ki pokažejo, kako so si otroci pridno umili zobke. Ob koncu šolskega leta, pa so v torbi darilca. Malčki se jih razveselijo in odidejo na počitnice. »Zobna ščetka ne pozna počitnic!« ne pozabi dodati Damjana. Včasih pa gospa Damjana pripelje s seboj pomočnike. Mladi praktikanti skozi njeno »šolo« spoznajo pedagoško pot medicinskega poklica.

Ko danes gledam desetmesečnega vnuka in se mi ob srečanju na široko nasmeje ter pokaže šest belih rižkov-drobižkov, se spomnim....Spomnim se ljudi, ki so v tridesetih letih Akcije za čiste zobe govorili: »Zobke imamo tudi zato, da se lahko veselo smejimo!«

Za belino in zdravje mlečnezobega vnučka so odgovorni njegovi starši. In prav to poudarja gospa Damjana Marc. Na roditeljskih sestankih starše opozori na njihovo odgovornost. Otroke pa ob vsakokratnem srečanju spomni, da jim morajo pri umivanju zob pomagati starši, še posebno zvečer. Če sklenem moje razmišljanje... »Kar se Janezek nauči, to Janez zna!« Pa ne samo, da zna, tudi koristi mu! Janezek je lahko v življenju vsak dan nasmejan, saj belina zdravih zob ponese nasmeh drugemu in tretjemu...Nasmehi se množijo in osrečujejo prijatelje. In to je tisto, kar v življenju šteje!

ČESTITKE AKCIJI ZA ZDRAVE ZOBE OB OKROGLEM JUBILEJU!

Ivica Vidmar, vzgojiteljica na OŠ Otlica



SODELOVANE ZDRAVSTVENEGA DOMA IZ AJDOVŠČINE IN CIRIUS VIPAVA

Zdravstveni dom v Ajdovščini in CIRIUS Vipava zelo dobro sodelujeta. Naši učenci se pogosto srečajo z osebjem te ustanove, saj redno prihajajo k nam. V našo ambulanto že vrsto let prihaja Puc Vidrih Bogomila, dr. med, spec. šolske medicine, ki izvaja preventivne in kurativne preglede trikrat tedensko. V zobni ambulanti letos izvaja zobozdravstvene storitve Marko Mahkovič, dr. dent. med.

Z zdravstvenimi delavci se srečujemo tudi zaposleni v CIRIUS Vipava, saj smo en drugemu v veliko pomoč pri vzgoji za zdravje. Pogosto v našo sredino povabimo medicinske sestre, ki so v Ajdovskem zdravstvenem domu zaposlene na področju zdravstvene vzgoje. Sodelujemo tako s splošno (Alenka Černe, dipl. m. s, Tamara Kofol, dipl. m. s), kot tudi z zobozdravstveno vzgojo (Damjana Marc, dipl. m. s). Vse tri diplomirane medicinske sestre so naše znanke in redne obiskovalke učencev, ki obiskujejo prilagojen in poseben program vzgoje in izobraževanja ter oddelek vrtca. Že velikokrat so se odzvale našemu vabilu in prišle med nas z različnimi predavanji, delavnicami, tako za učence, njihove starše, kot tudi za nas zaposlene. Razumevanje za naše učence, otroke in mladostnike s posebnimi potrebami s strani zdravstvenih delavcev je veliko. Potrebno je imeti posebna znanja, čut, ljubezen do oseb z motnjo v duševnem razvoju.

Gospa Damjana Marc, diplomirana medicinska sestra, zaposlena na področju zobozdravstvene vzgoje v Zdravstvenem domu v Ajdovščini, zavzema v CIRIUS Vipava posebno mesto. K nam prihaja zelo redno, skrbi za preventivo pred boleznimi ustne votline, za zdravje in higieno ustne votline, svetuje zaposlenim, učencem, staršem. Predavanje je že imela na roditeljskem sestanku za vse starše iz CIRIUS Vipava, za zaposlene, za vse učence in tudi za manjše skupine. Poleg tega redno izvaja kontrole čistoče zob in ustne higiene, daje učencem tabletko, ki obarvajo področja, kjer je potrebno posvetiti več pozornosti pri čiščenju, daje nasvete, kako pravilno umivati zobe, kako skrbeti za dlesni, kakšne zobne krtačke so priporočljive, kaj poleg ščetke še uporabljati za boljšo higieno zob, učencem občasno naredi fluorov premaz za zaščito zob... Redno opozarja o pomembnosti zdrave hrane in vode namesto uživanja sladkih pijač in sladke prehrane. Opozarja na pomen in pasti pravilnega dihanja, drže ust, sesanja palca, uporabe steklenic in dude....

Gospa Damjana Marc vedno pride med učence nasmejana, dobre volje, optimistična. V svoji črni torbi, ki je podobna kovčku, ima zanimive stvari: materiale, makete, lutke, pripomočke, instrumente, ki jih uporabljajo v ambulanti, slike, fotografije... Učence skuša odvrniti od strahu pred zobozdravnikom s pravljiico, igrico, filmom, risanko...

Gospa Damjana Marc čuti do naših učencev posebno skrb in naklonjenost. Večkrat poudari, da zelo rada prihaja k nam. Zaveda se, da je motivacija za higieno ustne votline pri naših učencih zelo težka. Že vrsto let se trudi in jih vzpodbuja z nalepkami, pobarvankami, pečatniki... in nagradami za zaslužen trud na koncu leta. Poudarja, da bi zelo rada vzpodbudila k zadostni in redni skrbi za zobe vse, ki lahko to storijo sami. Ne pozabi niti na učence, ki zaradi motorične oviranosti ter motnje v duševnem razvoju ne morejo sami skrbeti za ustno higieno. Vzpodbuja jih, da svojim staršem in zaposlenim dovolijo izvajati higieno zob in tako zelo veliko pripomorejo k svojemu zdravju. Vsak po svojih zmožnostih in na svoj način.

UČENCI IZ CIRIUS VIPAVA SO O OBISKU DAMJANE MARC RAZMIŠLJALI TAKOLE:

»Gospa Damjana najprej pogleda zobe. Da nam tabletko, ki pobarva umazanijo na zobeh. Potem nam na ščetko da premaz in zobe premažemo. Nato dobimo še šampiljke, rdeče tisti, ki so prav čistili zobe, zelene pa tisti z bolj umazanimi zobmi. Gospa Damjana je prijazna in nežna.« Žan Živic

»Gospa Damjana nam pogleda zobe, če so čisti. Da nam premaz. Je zelo lepa.«

Mojca Marc

»Meni gospa Damjana ne pogleda zob. Ji ne dovolim, ker ne maram premaza. Tudi roza tabletk ne maram. Gospa Damjana nosi črno torbo, rdečo majico, brezrokavnik in kavbojke. Zdi se mi precej nežna.«

Andrej Koren

»Gospa Damjana se mi zdi prijazna. Lepo pozdravi. Da nam premaz, da so zobki zdravi.« Žiga Krebelj

NA ZOBE NE SMO MO POZABITI. ZA ZOBE
MORAMO SKRBETI TRIKRAT NA DAN.

OJOJ, TO JE PREVEČ.

SPLOH NE. ŠE VEČ, VES DAN JE POTREBNO
SKRBETI ZA ZOBE. NE JE MO SLADKORJA,
SLADKARIJ, NE PIJEMO SLADKIH PIJAČ.

MA DAJ! JAZ PIJEM
SLADKE STVARI. SLADKIHI
JEDI ME MARAM PREVEČ.
ZOB SI NE UMIVAM RAD.
AMPAK MORAM. BOLEL ME JE
ZOB. MORAL SEM K ZOBARJU.
IZPULILI SO MI 24 ZOBE.

MENI PA NE. KAKO SVA SI RAZLIČNA. IMAM ZELO
ZDRAVE ZOBE. NIMAM NOBENE PLOMBE. JEM
ZDRAVO HRANO, PIJEM VODO. REDNO DELAM PREMAZ.

AMPAK, ZDAJ SEM SE
POBOLJŠAL. UPORABLJAM
ELEKTRIČNO ZOBNO ŠČETKO.

JAZ UPORABLJAM NAVADNO ŠČETKO, KI JO
PRIPOROČA DAMJANA MARC, CURAPROX,
ZOBNO NITKO IN PASTO S FLORIDI.

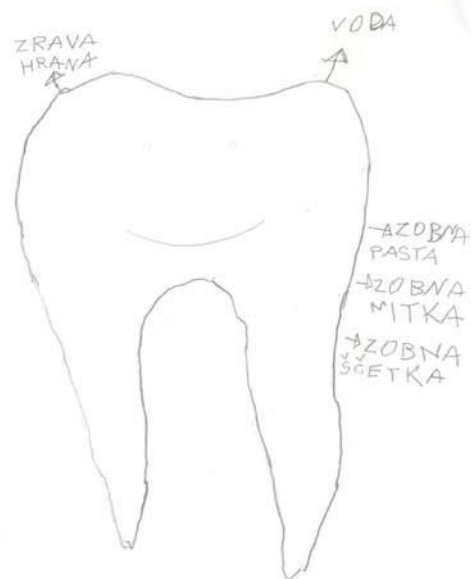
NAVADNA ŠČETKA JE DOLGOC-
ASNA. ZOBE SI UMIJEM TRIKRAT
NA DAN. DAMIJANA MARC ME
JE POHVALILA. ZA ČISTE ZOBE
SEM DOBIL ŽIG Z ZDRAVIM
ZOBOM. TRUDIL SE BOM ŠE
NAPREJ.

TO JE DOBRO ZA ZDRAVJE ZOB, UST,
TELESA, ZA POČUTJE, ZA LEP NASMEH IN
PRIJETEN OKUS. NIKOLI NE BI IMELA
FANTA, KI SI NE BI UMIVAL ZOB.

HARIS, KAR UMIVAJ SI ZOBE ŠE NAPREJ,
DA TE BOM IMELA ŠE RADA.

EMA ŠKRLJ PP 4.B

HARIS HRKIČ PP 4.B





Sem Repko zajček mlad, Mi za kolače ni,

si zobe čistim rad, le repa mi diši, posebno še zvečer, moj dom sta dol in breg, Ta pesem iz leta 1981, ki je bila na plakatu ob s krtačko venomer. zobje kot beli sneg. belem zajčku s krtačko, me je že takrat prevzela in mi ostala blizu. Še danes nosi ta pesem pomem- *Vojan Arhar* bno sporočilo. Zajček je zdravo hrano v svojem okolju in si skrbno čisti zobe, da so kot beli sneg. Tudi ko pesem povem svojim učencem, ji z veseljem prisluhnejo.

Na osnovni šoli Col in na podružnici v Podkrajju že šestindvajset let spremljam zobozdravstveno vzgojo, v katero so vključeni tudi naši učenci od prvega do šestega razreda.

Za zobozdravstveno vzgojo naših učencev skrbi diplomirana medicinska sestra iz Zdravstvenega doma Ajdovščina. Dolga leta je bila to gospa Silva Vidmar, zdaj pa je že več let gospa Damjana Marc. Mislim, da je zelo pomembno, da se z zobozdravstveno vzgojo začne že v 1. razredu, saj si otroci oblikujejo navade zdrave prehrane, prav tako pa se učijo pravilnega in rednega čiščenja zob. Na začetku 1. razreda gospa Damijana nagovori učence z lutko Konjiček Zobiček, ki učence poduči o zobeh in skrbi zanje. Otroci si v prvem razredu te navade postopno privzgojijo in jih v kasnejših letih tudi osvojijo. Pri tem pa so seveda pomembni starši, ki so otrokom za zgled, jih spodbujajo in so jim predvsem v mlajših letih tudi v pomoč pri pravilnem čiščenju zob. Prav zato je zelo pomembno predavanje za starše, ki ga ima na to temo gospa Damjana ob pričetku šolanja.

Opazam, da so otroci vedno bolj ozaveščeni o zdravi prehrani. Ne posegajo tako pogosto po slaščicah in presladkih pijačah. Več jedo sadja in zelenjave. Tudi pitje vode je postalo stalna navada za večino otrok.

Pohvalno je, da se otroci veselijo Tekmovanja za čiste zobe ob zdravi prehrani, saj sprašujejo, kdaj bo prišla sestra Damjana. Tudi preizkus čistosti zob jim je v veselje, saj jim je obarvanost zob s »čudežno tabletko« zanimiva. Ko jim gospa Damjana pregleda zobe, z veseljem povedo, da so dobili »rdečega«, to je žig z znakom zajčka za čiste zobe, ki jim ga vpišem na plakat v razredu. Tudi želiranje zob skrbno opravijo. Tisti, ki so si vse leto skrbno umivali zobe, pa se veselijo tudi daril, ki jih dobijo ob zaključku tekmovanja. Najboljši razred na šoli pa gre na nagradni izlet, ki je vedno nekaj enkratnega.

Tudi sama sem bila pred leti z učenci 3. in 4. razreda iz Podkrajja na takem nagradnem izletu in to še v stari Bolnici Franji. Ta izlet mi bo za vedno ostal v spominu.

Prepričana sem, da se je prav zaradi zobozdravstvene vzgoje na šolah zelo izboljšalo zdravje zob številnim generacijam otrok, zato čestitke ob tridesetletnici in še veliko uspehov, to pomeni zdravih in veselih nasmehov!

Učiteljica, Smiljana Krapež

ZOBKI

Z njimi govorim,
z njimi se smejim,

z njimi se veselim,
z njimi živim.

Lepi zobje naš so okras,
zato zanje skrbi
vsak izmed nas.

Dvakrat na dan
ščetko v roke vzemimo,
si umijmo jih
in zdravo živimo.

Natalija Bajc, 6. razred



Hana Mikuž, 5.r

TEKMOVANJE ZA ČISTE ZOBKE

Enkrat na mesec pride med nas,
potrka na vrata, se smeje na glas.
Vsi mi vemo po kaj je prišla,
prestrašena so naša srčeca.

Tabletke rdeče nam razdeli,
ližemo tiho in nas skrbi, in
čakamo kakšno barvo naš
zobek dobi.

Če je rdeča, to za nas in
Damjano prava je sreča.
Da nam premaz in pohvali
vsakega izmed nas.

Potem pa svojo torbo zapre,
nas pozdravi
in v drugi razred gre.

Natalija Bajc, 6. razred



Ana Škvarč, 5.r

ČISTI ZOBKI

Ko pred ogledalo prihitim,
v zobno ščetko se zazrem,
saj umazanih zob imeti ne smem.

Na našo šolo vsak mesec pride
sestra Damjana, da vidi,
če zobe umivam si rada.

Ko k zobozdravniku hitim,
strašno strah me je,
ampak kaj hočem,
za čiste in bele zobe bi dala vse.

Larisa Koren, 6. razred

ZOBKI

Če zobki čisti so,
vsi veseli smo,
zobozdravnica in jaz
pa vriskava na glas.

Zobna ščetka, zobna pasta,
to sta pripomočka krasna.
Zobna nitka, ustna voda
in stran bo šla nadloga.

Le v kopalnico pohitimo
in hitro zobke si umijmo,
da bomo srečni vsi,
potrudi se še ti!

Rebeka Lampe, 6. razred



Rok Rupnik, 5.r



Urh Srebot, 5r



ZOBEK

Kje je zobek,
moj majhen zobek,
Metka sprašuje mamo.

Miška po zobek je prišla,
da ti za njega kovančka dva.

Za kovanček si ščetko boš kupila,
da si boš zobke še naprej ščetkala.

Karin Bajc, 6. razred



Laura Mikuž, 5. r



Eva Lemut, 5. r



Gašper Hladnik, 5. r

Izdajo zbornika so omogočili:



Sanolabor

Ko gre za zdravje!



ZASEBNA ZOBNA MLADINSKA AMBULANTA -
ČOLOVIĆ DUŠANKA, DR.DENT.MED.

