

Redno, dosledno in pravilno čiščenje zob in dlesni, vpliva na zdravje celotne ustne votline in s tem na zdravje celega telesa.

- pravilna ustna higiena odstranjuje zobne obloge in preprečuje zobno gnilobo
- redna masaža in čiščenje dlesni preprečujeta ali zmanjšujeta krvavenje dlesni in vse stopnje zatekanja ali vnetja dlesni
- izboljša in normalizira se napetost mišic, ustnic in lic
- zmanjša se preobčutljivost ustne votline
- razgradi se refleks bruhanja
- zmanjšamo refleks stiskanja čeljusti in grizenja
- popravlja se napačno funkcija jezika
- pomaga pri učenju žvečenja



Skrb za odlično ustno zdravje je še posebno potrebna pri vseh, ki zaradi bolezni, poškodb ali prirojenih stanj ne zmorejo fine motorike in zaradi tega ne zmorejo izvajati dobre ustne higiene.

Zato je pomoč pri čiščenju zob potrebna v vseh starostnih obdobjih!!

Pomembno je, da navajanje na ustno higieno začnemo že pred izraščanjem mlečnih zob in pričnemo s ščetkanjem takoj, ko izrastejo prvi mlečni zobje.

Lažje prizadete osebe naučimo, da si zobe, pod nadzorom, umivajo sami. Vsem zmerno ali težje prizadetim bo vedno potrebna pomoč in nadzor odraslih.

SKRIB ZA
ustno
zdravje
PRI OSEBAH
s posebnimi
POTREBAMI



Izdal in natisnil: Zdravstveni dom Ajdovščina v sodelovanju z Sekcijo MS in ZT v zobozdravstvu
Avtorica: Damjana Marc, dipl.m.s.
Mentor: Lijana Jurečič, dr.dent.med.spec.pedontolog.
Fotografije: avtor Stane Randl
Oblikovanje: Janja Baznik
Na slikah: Vesna Randl
November, 2017

Pripomočki za ustno higieno:

- zobna ščetka z mehкими ščetinami in manjšo glavo
- nedražeča zobna pasta z primerno vsebnostjo fluoridov
- ustne vodice s klorhexidinom in fluoridi (v primeru, ko je ščetkanje zob onemogočeno)
- zobna nitka ali medzobna ščetka

Pristop:

- umirjeno, sproščeno, da ne sprožimo krčev ali odpora
- od spredaj, da nas vidi
- ves čas bodimo v očesnem kontaktu
- naša navodila naj bodo kratka, jasna in enostavna

Izvajanje ustne higiene:

- **v vedno enakih pogojih, najmanj dvakrat dnevno,**

Po posebnem, vedno enakem postopku:

- s hrbtno stranjo ščetke pobožamo po zobeh
- počasi obrnemo na ščetine
- z krožnimi gibi nežno in hkrati hitro pokrtučimo po zunanji strani zob
- nato še po notranji strani in griznih ploskvah



Pravilna drža glave je predpogoj za izvajanje čiščenja zob:

- glava rahlo naprej
- spodnjo čeljust objamemo z levo roko
- sredinec narahlo odpira usta s pritiskom na brado
- kazalec sprošča ustnice in lica



Ortodontske nepravilnosti so lahko posledica:

- sesanja palca
- sesanje dude in raznih predmetov za pomirjanje
- grizenje ustnic
- vrivanje jezika med zobe
- drža odprtih ust

Ker je ortodontsko zdravljenje dolgotrajno, se v okviru možnosti potrudimo pridobljene razvade odpraviti.

Skrb za zdravo prehrano:

- izogibanje sladki in lepljivi hrani, sladkim pijačam
- redni, zdravi obroki med katerimi je vsaj dveurna pavza
- pitje neoporečne vode
- upoštevanje prehranske piramide

Obiski pri zobozdravniku:

- **čimprejšnji obisk s starši ali skrbniki, ki zobozdravniku podajo pomembne informacije!!**