

PRAVILNO UMIVANJE ZOB

ALI ŠE ZNAŠ?



KAJ SE DOGAJA V TVOJIH USTIH

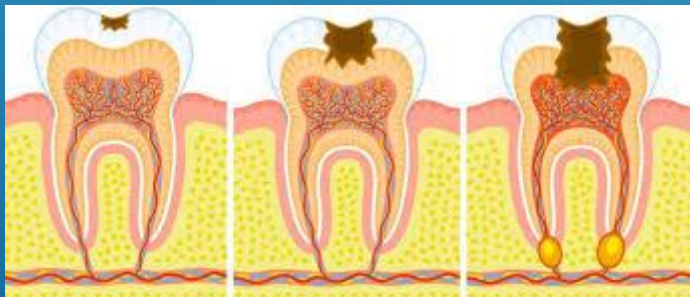


- ▶ Po vsaki jedi na tvojih zobeh, dlesnih in jeziku ostanejo **ostanki hrane**.
- ▶ **Bakterije**, ki živijo v tvojih ustih, te ostanke razkrojijo in na zobeh nastane lepljiva, **mehka zobna obloga**.



KAJ DELAJO BAKTERIJE V USTIH IN NA ZOBEH?

- ▶ **Bakterije** spremenijo lepljivo, sladko hrano in pijačo **v kisline**. Te kisline pa škodujejo tvojim zobem- pričnejo raztapljati površino tvojega zoba.
- ▶ Tvoj zob postane občutljiv, boleč, v tvojem zobu nastane luknjica – **zobna gniloba ali karies**.





KAKO LAHKO POSKRBIŠ ZA ZDRAVJE SVOJIH ZOB ?



- ▶ ...da jih **umivaš 2x na dan** (zjutraj in zvečer)
- ▶ ...da se **zdravo prehranjuješ** (ne uživaš sladke hrane in pijače)
- ▶ ... narediš **razmik med obroki** (med obroki tvoji zobje počivajo dve uri, piješ samo vodo ali nesladkan čaj)
- ▶ ...vsaj enkrat letno **obiščeš zobozdravnika** (tudi, če nimaš nobenih težav)





KAJ POTREBUJEMO ?



MEHKO ZOBNO ŠČETKO
ZOBNO PASTO S 1450 PPM (ENOTA ZA KOLIČINO
FLUORA V ZOBNI PASTI)
TEKOČO VODO, NAJBOLJE, DA JO NATOČIŠ V LONČEK
ZOBNO NITKO (KOTIČKOV MED ZOBMI ŠČETKA NE
DOSEŽE IN ZATO OSTANKOV HRANE NE MOREMO
ODSTRANITI Z NJO V CELOTI)

PA ZAČNIVA!

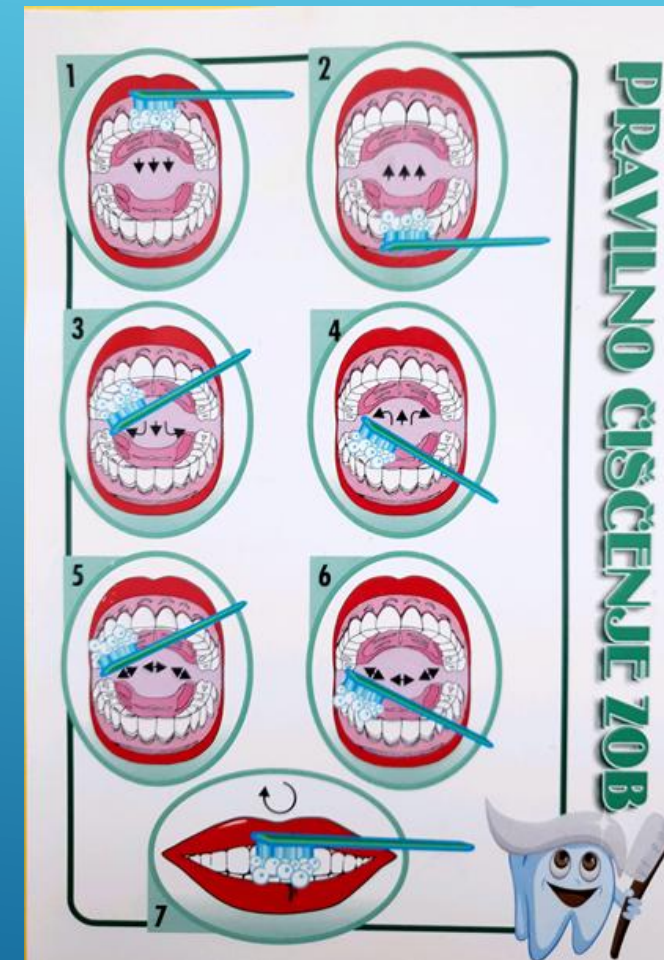
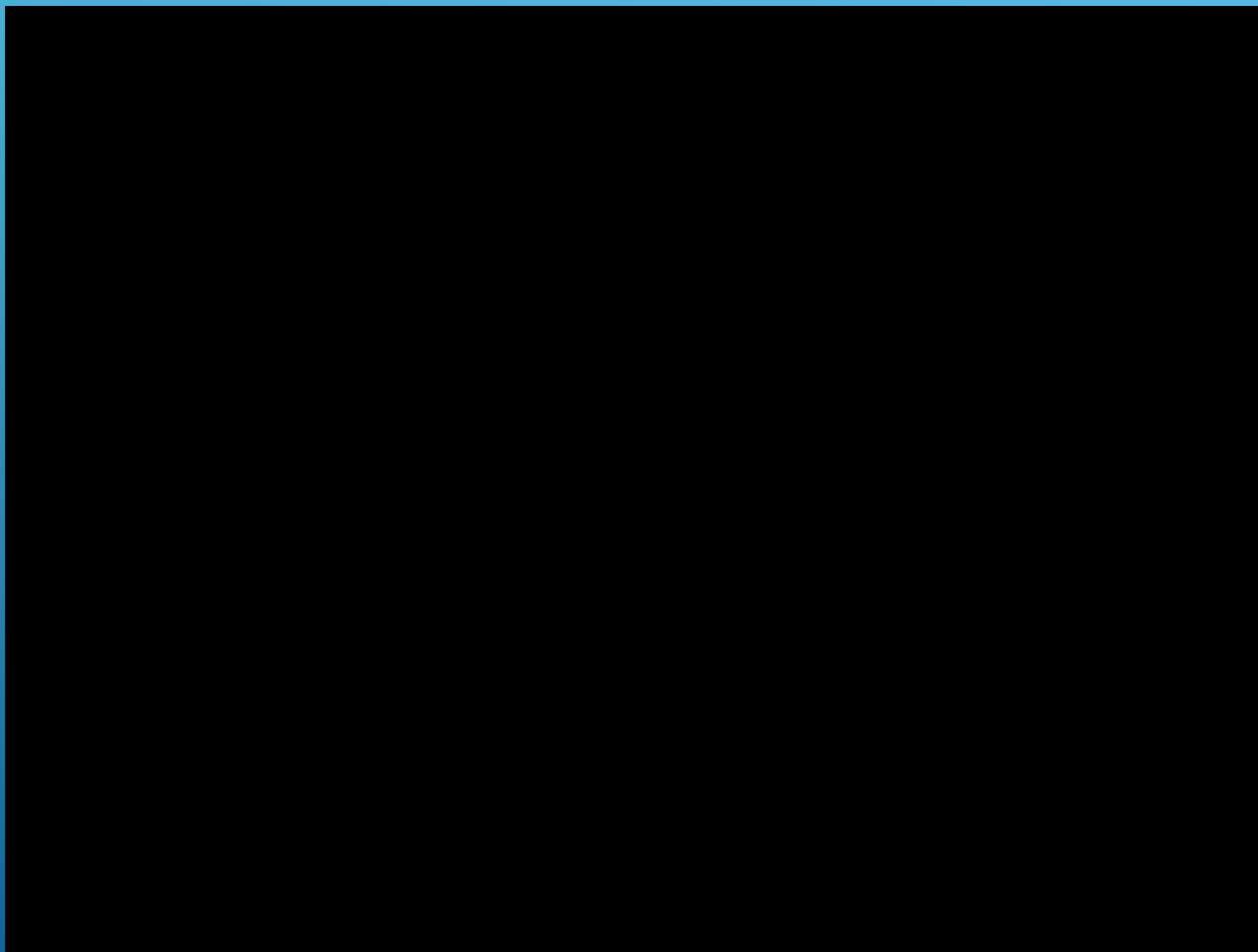
VZEMI ZOBNO ŠČETKO,
JO ZMOČI,
DODAJ ZA GRAH ZOBNE PASTE
IN SE POMAKNI NA NASLEDNJO
STRAN.

TAM TE ŽE ČAKA PIKI!



ALI RABIŠ MOJO POMOČ ?

Pomagala ti bom tako kot v umivalnici v šoli.
DOBRO POSLUŠAJ.....IN ENAKO PONOVI ŠE TI !



TAKO.... , PA TI JE USPELO!



KAKO VEŠ, DA SO TVOJI ZOBJE RES ČISTI?



- ▶ ko si jih očistil z vseh strani – **zunanji, notranji in grizni površini.**
- ▶ ko jih poližeš z jezikom in so čisto **gladki.**
- ▶ lahko pa preveriš s testno tableto.



NAREDI TEST ČIŠČENJA ZOB



- ▶ Tabletko dobro razgrizi in z jezikom večkrat poliži po zobeh.
- ▶ Izpljuni in usta enkrat splakni z vodo.
- ▶ Vzemi ogledalo in poglej zobe.
- ▶ Če na zobeh ni roza, vijolično ali modro zabarvanih delov si zobe dobro očistil.
- ▶ V nasprotnem primeru ponovno očisti zobe, ščetkaj toliko časa, da odstraniš vse zobne obloge.



NALOGA

Natisni sliko zob (naj ti pomagajo starši)



Skupaj pogledajte v ogledalo in pobarvajte tiste zobe, ki so pobarvani tudi v vaših ustih.

Ali jih ni?Čestitam, dobro si jih očistil !
Shrani pa sliko zame.

NATISNI SLIKO



<https://www.hiclipart.com/free-transparent-background-png-clipart-imevm>

ŽELIM TI LEPE POČITNICE IN ŠE
NAPREJ USPEŠNO IN ZAVZETO
SKRB ZA TVOJE ZOBE!



Zobni asistentki
KATARINA in IRENA

