

USTNA HIGIENA

ALI VEŠ?

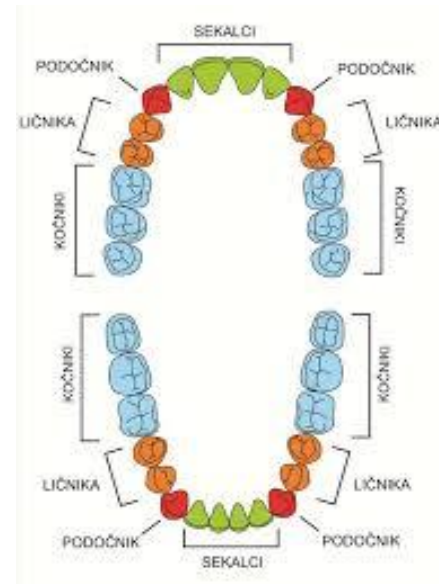
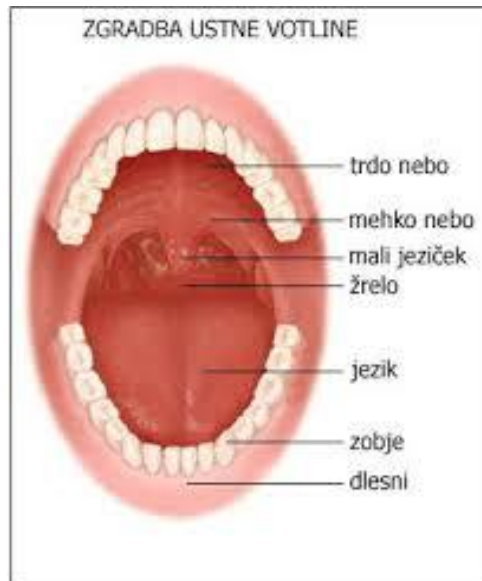
Irena Gortner
Katarina Pohleven
Zobna preventiva



ZAČETEK PREBAVE SE PRIČNE V USTIH

Pri prehranjevanju nam pomagajo zobje, jezik in slina.

Vsak zob ima svojo nalogo in z njimi lahko hrano grizemo, trgamo, drobimo in meljemo.



PREHRANJEVANJE – KAJ SE DOGAJA V TVOJIH USTIH ?



- Po vsaki jedi na tvojih zobeh, dlesnih in jeziku stanejo ostanki hrane.
- S pomočjo bakterij se prične hrana razkrajati in lepiti na zobe in v približno dvanajstih urah nastane na zobeh mehka zobna obloga.
- Bakterije ogljikove hidrate in sladkorje spremenijo v kisline, te pa pričnejo raztapljati površino zoba – zobno sklenino. V tvojem zobu na stane luknjica, zob postane občutljiv in boleč – nastane zobna gniloba ali karies.
- Bakterije pa povzročajo tudi boleznι dlesni-vnetje dlesni. Pri čiščenju zob občutiš bolečino, dlesen postanejo rdeče, otečene in pojavi se krvavenje dlesni.



ALI VEŠ DA UMIVANJE ZOB Z ZOBNO ŠČETKO....

- Ni dovolj za popolno ustno higieno
- Vsak zob ima pet ploskev in **z zobno ščetko očistimo samo tri ploskve**. Očistimo sprednjo(2), notranjo(3), in grizno ploskev(1).
- Ploskve med zobmi (4 in 5) imenujemo **medzobni prostor** in lahko ga očistimo le z **zobno nitko in medzobno ščetko**.

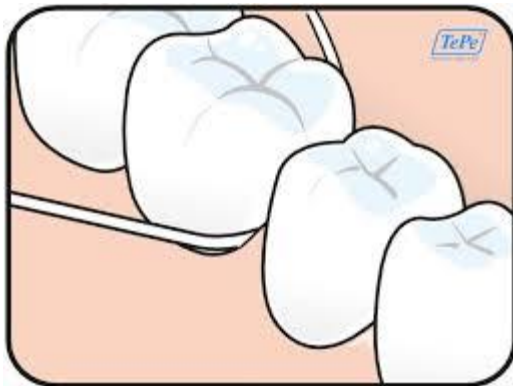


ZOBNA NITKA

UPORABA ZOBNE NITKE

- Poskusi jo uporabiti, pomagaj si
- s filmom na spodnji povezavi

<https://www.youtube.com/watch?v=mITAcXb3yR0>



MEDZOBNA ŠČETKA

- Sledi navodilom v filmu, ki
- ga dobiš na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=MhvJhUfD3j0>



UPORABA MEDZOBNE ŠČETKE

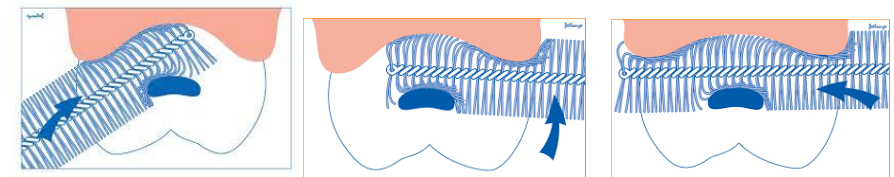
Pred uporabo medzobne ščetke je potrebno »izmeriti« velikost medzobnih prostorov. Prostore lahko izmerimo s posebnim merilcem, lahko nam svetuje zobozdravnica ali ustna higieničarka.

merilec

medzobne ščetke



1. ščetko ustrezne velikosti uvedemo v medzobni prostor rahlo nagnjeno, (pod kotom) da vstopimo v medzobni prostor
2. nato ščetko zravnamo pravokotno na dlesen
3. poravnano ščetko potisnemo do konca v medzobni prostor
4. izvlečemo, splaknemo pod vodo in nadaljujemo med naslednjimi zobmi



POŠKODBE ZOB IN PRVA POMOČ



1. Odlom dela zoba, ki ne razgali zobovine
2. Odlom več kot polovice oba (zob je „odprt“)
3. Izbitje celega zoba



PRVA POMOČ: del zoba damo v slino, fiziološko raztopino ali mleko in:

V primeru 2 in 3 gremo takoj k zobozdravniku

V primeru 1 lahko gremo kasneje



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



**ZOBNI
ASISTENTKI
KATARINA
IN IRENA**

