

## DOBRA USTNA HIGIENA

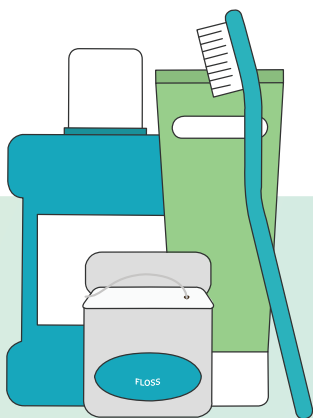
Ne pozabite **očistiti jezika**

Zobno **ščetko zamenjajte**, ko so ščetine obrabljene ali uničene

Vsaj dvakrat na dan umivajte zobe z **zobno pasto, ki vsebuje fluoride** (1450 ppmF), po umivanju ne splakujte ustne votline

Vsaj dvakrat na dan ustno votlino izpirajte z **ustno vodico**

**Vsaj enkrat na dan nitkajte zobe**



## REDNI ZOBOZDRAVSTVENI PREGLEDI

Obiskujte zobozdravnika **vsaj enkrat letno**

Redno odstranjujte **zobni kamen**

Če opazite kakršnekoli **spremembe v ustni votlini**, ki ne minejo v roku 2 tednov, se oglasite pri svojem zdravniku ali zobozdravniku



## ZDRAVA PREHRANA

**Uravnoreženo** se prehranjujte, izogibajte se vmesnim prigrizkom

**Zmanjšajte vnos sladkih in kislih živil**

Po kisli hrani ne umivajte zob vsaj 15 minut, da se **pH v slini normalizira**

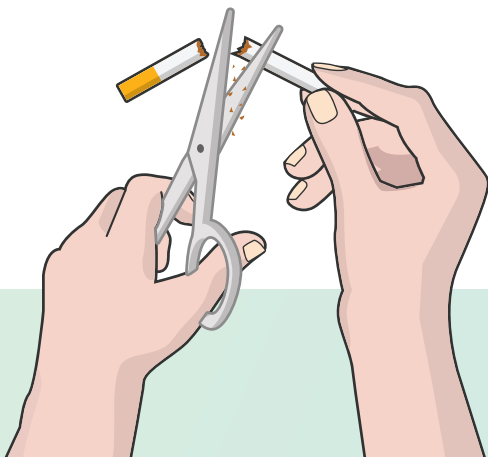
Omejte vnos **kave in čaja**



## KAJENJE

Kajenje **povečuje tveganje** za nastanek slabega zadaha, suhih ust, zobnih in ustnih bolezni, izgubo zob, ustnega raka

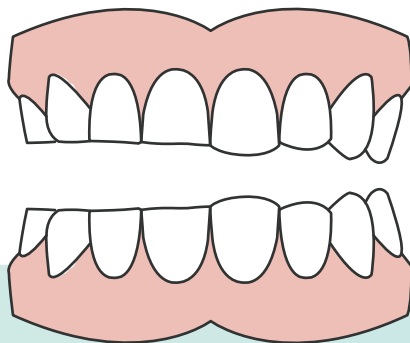
**Prenehajte** z uporabo tobačnih izdelkov



## ŠKRIPANJE Z ZOBMI (BRUKSIZEM)

Škripanje z zobmi **lahko povzroči** bolečine v predelu obraza, glavobole, izgubo zobnega tkiva

Uporaba (individualnih) **ščitnikov za zobe** prepreči obrabo zobovja



Integracija  
geriatricne  
oskrbe starejših



# PRIPOROČILA ZA OHRANJANJE ZOBOVJA IN DOBREGA USTNEGA ZDRAVJA

Dr. Stella Sekulić, dr. stom., spec.,  
Nacionalni inštitut za javno zdravje

NIJZ  
Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Integracija  
geriatricne  
oskrbe starejših

NOG  
NAČRT ZA  
OKREVANJE  
IN ODPORNOST

Financira  
Evropska unija  
Nasloj: Generacija EU

Projekt se izvaja v okviru Načrta za okrevanje in odpornost, ki je nacionalni program reform in niaitb za ublažitve gospodarske in socialne posledice pandemije covid-19 v Sloveniji in podlaga za koriščenje sredstev evropskega Mehanizma za okrevanje in odpornost.