



2. UČINKOVITO ŠČETKANJE OTROŠKIH ZOB

Otroške zobke ščetkamo že od prvega izraslega zoba.



Ni nujno, da ščetkanje poteka v kopalnici. Ščetkamo lahko tudi v postelji ali na previjalni mizi. Malo starejši otrok nam lahko sedi v naročju in glavo nasloni na našo roko.



☉ - ZOBNE IN DLESNI ŠČETKAMO VSAJ DVAKRAT NA DAN.

Dobro pravilo je, da gremo v posteljo zmeraj s čistimi zobmi. Ponoči je v ustih manj slin, zaradi česar so zobje bolj dovzetni za nastanek kariesa.



☉ - IZBEREMO KRTAČKO S KRATKIMI, MEHKIMI VLAKNI.



☉ - BOLJŠE, DA JE KRTAČKA MANJŠA KOT PREVELIKA.



Prilegati se mora majhni otroški roki.



- ZOBNA PASTA JE DODATEK PRI UMIVANJU.



Ne bo imela učinka, če bodo zaradi neustrezne prehrane in nezadostne higijene, na zobeh ostajale obloge. Zobna obloga je direktni vzrok za nastanek kariesa in vnetja dlesni.



- FLUORIDI V PASTI NAJ USTREZAJO OTROKOVI STAROSTI.



Po uveljavljenih smernicah, od 0-6 let, ustreza vrednost 1000 ppm F; v starosti nad 6 let pa 1400-1450 enot fluoridov. ZOBNA PASTA, KI NE VSEBUJE FLUORIDOV, ZOB NE ZAŠČITI PRED NASTANKOM KARIESA.



- NA KRTAČKO DAMO ZA RIŽEVO ZRNO PASTE, PO 2. LETU PA



KOLIČINO POVEČAMO, ZA GRAHOVO ZRNO. Zobno pasto za majhne otroke na ščetko nanese po dolgem.

S tem poskrbimo, da je ne nanese preveč.



- ZOBNE PASTE PO ŠČETKANJU NE SPIRAMO, samo



izpljunemo, da dosežemo njen pravi učinek.



- ŠČETKAMO NOTRANJE, ZUNANJE IN GRIZNE PLOSKVE ZOB.



- PRAVILNO ŠČETKANJE JE POTEGOVANJE ŠČETKE OD DLESNI PROTI ZOBU.

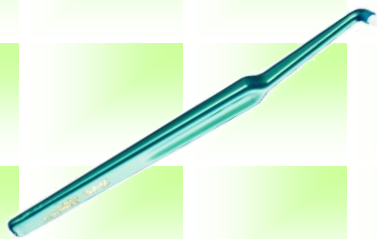


- VLAKNA ZOBNE KRTAČKE NA ZOBE POLAGAMO POD KOTOM 45 STOPINJ.



- ŠČETKAMO Z RAHLIM PRITISKOM IN UPORABLJAMO KROŽNE GIBE.





ČOPASTA ZOBNA ŠČETKA

PRVI STALNI KOČNIK ALI ŠESTICA izraste za zadnjim mlečnim zobom v zadnjem delu čeljusti. Zato ga je težje odkriti in čistiti.

Njegova grizna površina je neenakomerna in občutljiva za nastanek kariesa. Pri čiščenju v tem predelu si pomagamo s čopasto zobno ščetko.



Pravilne tehnike in veščine čiščenja zob se je dobro naučiti že v mladosti, saj bomo zdrave zobe lahko ohranili celo življenje.



STARŠI SO DOBER ZGLED, Z NJIMI JE ŠČETKANJE BOLJ ZABAVNO!