



DRAGI OTROCI IN STARŠI!

RODIMO SE BREZ ZOB. KOT DOJENČKI PIJEMO MATERINO MLEKO IN HITRO RASTEMO. ZATO SE ZOBKI, KI ZRASTEJO V TEM OBDOBJU, IMENUJEJO MLEČNI ZOBKI. OB TRETJEM ROJSTNEM DNEVU IMAMO ŽE VSEH 20 MLEČNIH ZOB. KO GREMO V ŠOLO, IZRASTE PRVI STALNI ZOB. ODRASEL ČLOVEK IMA NAVADNO 28 - 32 STALNIH ZOB.



PRIPOROČIL IN PRIROČNIKOV, KAKO OHRANJATI ZDRAVE ZOBE, JE MNOGO. NEMOGOČE JE, DA SI VSE ZAPOMNIŠ. POTRUDIL SEM SE IN NARISAL NEKAJ SLIK, KI RAZKRIVAJO ALI SKRIVAJO ŠTIRI STVARI, KI SO PRI TEM NAJPOMEMBNEJŠE.

VESEL BOM, ČE ME BOŠ LAHKO POBARVAL.

TVOJ ZOBNI ZAJEC



DA BI ZOBJE OSTALI ZDRAVI, MORAMO ZANJE SKRBETI

KAJ LAHKO STORIŠ?

1. REDNO SI UMIVAŠ ZOBKE.
2. UPORABIŠ ZOBNO PASTO S FLUORIDI: TA POVEČUJE ODPORNOST ZOB.
3. ZOBKOM PRIVOŠČIŠ ZDRAVO HRANO.
4. DVKRAT NA LETO OBIŠČEŠ ZOBOZDRAVNIKA: ZOBOZDRAVNIK POGLEDA, KAKO VESTNO SI ČISTIŠ ZOBE IN ČE JE POTREBNO, JIH ZAŠČITI IN ZDRAVI.



POIŠČI NA SLIKI IN OBKROŽI TRI ZGORAJ NAŠTETE STVARI!!

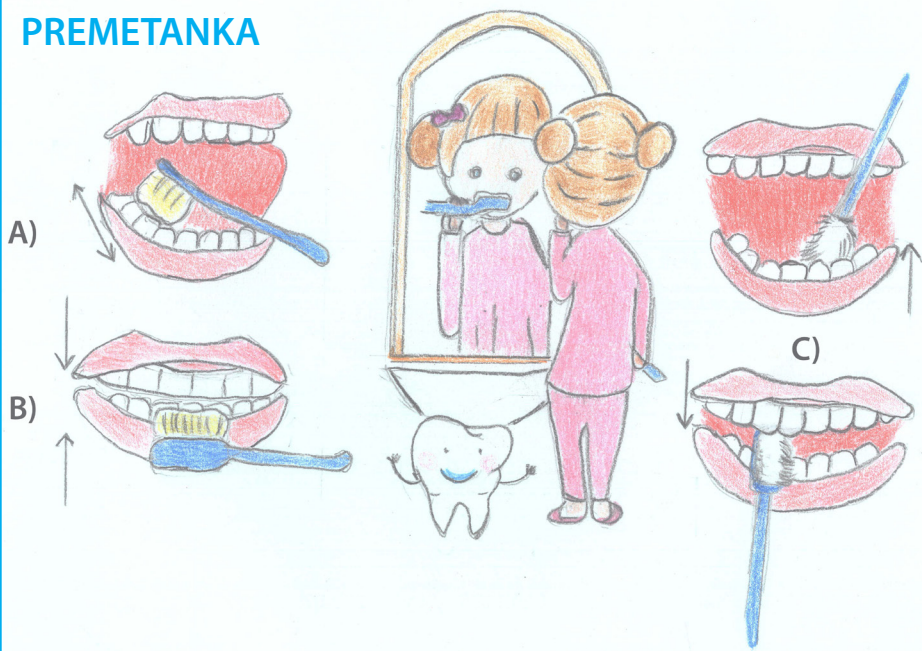


UMIVANJE ZOB – KAKO JE PRAV

Z REDNIM UMIVANJEM ZAČNETA STARŠA, KO TI ZAČNE IZRAŠČATI PRVI ZOB. POMAGATA NAJ VSAJ DO 8. LETA STAROSTI. ZOBE TEMELJITO UMIJEMO ZJUTRAJ IN ZVEČER. TAKO Z ZOB ODSTRANIMO OBLOGE, KI SO S SLADKORJEM GLAVNI KRIVEC ZA NASTANEK ZOBNE GNILOBE ALI KARIESA.

Z UMIVANJEM PREPREČIMO TUDI VNETJE DLESNI.

PREMETANKA



ZAMENJAJ VRSTNI RED RDEČE OBARVANIH BESED IN DOBIL BOŠ PRAVILNO TEHNIKO UMIVANJA ZOB.

A: IN SEM TJA POVRŠINE GRIZNE ŠČETKAJ.

B: VSE POVRŠINE ZUNANJE OČISTI, OD DLESNI PROTI ZOBU; TO POMENI V SMERI RASTI ZOB (V ZGORNJI ČELJUSTI OD ZGORAJ NAVZDOL, V SPODNJI PA OD SPODAJ NAVZGOR).

C: POZABI NE NOTRANJIH PLOSKEV TUDI OČISTITI.



ZDRAVA HRANA ZA Zobe

ZOBOZDRAVNIKI PRIPOROČAJO: SLAŠČICE UŽIVAJMO OB GLAVNEM OBROKU ALI LE ENKRAT NA TEDEN. POSLADKAJMO SE RAJE S SADJEM. PO OBROKU USTA SPLAKNEMO Z VODO.

POIŠČI NA SLIKI IN NAPIŠI ALI NARIŠI;



UŽIVAJMO VELIKO:

IN ČIM MANJ:



SLADKA HRANA JE ZOBEM NAJŠKODLJIVEJŠA. PRI RAZGRADNJI SLADKORJA NASTAJAJO KISLINE, KI TOPIJO NAJTRŠO, ZUNANJO PLAST ZOPA. SPRVA NIČ NE BOLI, KO PA LUKNJICA POSTANE LUKNJA, BOLEČINA OPOZORI, DA JE ZOB V NEVARNOSTI. ČE NE PREJ, JE TAKRAT ČAS, DA OBIŠČEMO ZOBOZDRAVNIKA.

... DA BODO ZOBJE ZOPET KOT MALI BISERČKI.