



4. USTNA HIGIENA PRI OTROKU Z NESNEMNIM ZOBNI APARATOM

Ustna nega pri stalnem ortodontskem aparatu zahteva več časa, vendar so lepo poravnani in zdravi zobje vredni truda.

Bakterije pri razgradnji sladkorjev sproščajo kislino, ki poškoduje zob. Kritična mesta, kjer zobna obloga povzroča največ težav:

- okrog nosilcev in ob stiku nosilca s površino zoba
- rob med zobom in dlesnijo
- medzobni prostor



- na nosilcih in žičkah fiksne ortodontske aparata



ZDRAVE ZOBE
IN DLESNI
OHRANIMO Z
USTREZNIMI
PRIPOMOČKI...

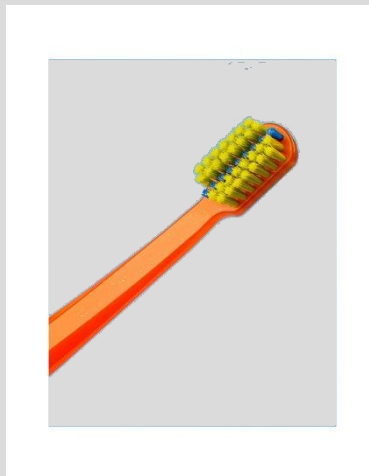
IN NA
USTREZEN
NAČIN...





PRIPOROČENI PRIPOMOČKI ZA ČIŠČENJE STALNEGA ZOBNEGA APARATA:

ZOBNA ŠČETKA Z UTOROM



ČOPASTA ZOBNA ŠČETKA



MEDZOBNE ŠČETKE RAZLIČNIH VELIKOSTI



ZOBNA NITKA Z ODEBELJENO GOBICO





ZOBE ŠČETKAMO NA USTREZEN NAČIN:

Zobe najprej ščetkamo s klasično zobno krtačko, ki ima mehka in gosta vlakna. Polovico ščetin položimo na zobe med fiksni ortodonski aparat, polovico pa na dlesni. Ščetkamo z majhnimi krožnimi gibi.



Nosilce z zunanje strani očistimo s ščetko, ki ima na sredini utor. Ščetko prislonimo k zobem tako, da je utor na nosilcih in se pomikamo sem in tja. Ne potegujemo preko loka zobnega aparata.



Predele okrog nosilcev očistimo s čopasto zobno krtačko. Ščetkamo z drobnimi krožnimi gibi.

Medzobne prostore varno in učinkovito očistimo z ustrezno izbranimi medzobnimi ščetkami.



Večje medzobne ščetke uporabimo za **čiščenje žičk in nosilcev**.



Zobno nitko z odebeljeno gobico lahko prav tako uporabimo pri čiščenju nosilcev fiksne ortodontskega aparata kot tudi medzobnega prostora.



OBČASNO PREVERITE, ČE STE DOVOLJ NATANČNI PRI UMIVANJU

Na voljo so tekočine ali tablete za obarvanje zobnih oblog. Dobijo se v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Svetlo roza barva pomeni, da so zobne obloge na zobeh stare 24 ur.

Na temnejše obarvanih mestih pa je zobna obloga prisotna že dva dneva ali več.



POSLEDICE SLABE USTNE HIGIENE

ZOBNA OBLOGA JE DIREKTNI VZROK ZA NASTANEK KARIESA IN OBZOBNIH OBOLENJ.

Zdrava dlesen je napeta, roza barve, tesno drži zobe v zobnih jamicah.

Vneti dlesni pa ob zobnem vratu nabrekne, se sveti, postane rdeča in ob ščetkanju zakrvavi.

EDINO ZDRAVILO JE REDNO, VZTRAJNO IN NATANČNO ŠČETKANJE.



KORISTNI NASVETI

... POČISTITE NOTRANJE, ZUNANJE IN GRIZNE PLOSKVE ZOB TER VSE STRANICE PLOŠČIC ZOBNEGA APARATA.

... ZOBE ŠČETKAJTE VSAJ DVAKRAT DNEVNO.

... SVETUJE SE UPORABA MEHKE ZOBNE KRТАČKE IN PASTE S FLUORIDI.

... ZOBNO PASTO PO KONČANEM ŠČETKANJU SAMO IZPLJUNETE; ust se ne spira, da se doseže pravi učinek paste. Ustne vode se uporabljajo po priporočilu zobozdravnika.



... JABOLKO IN KORENČEK NAREŽITE NA KOCKE.

... SKORJO KRUHA NATRGAJTE.

... NE ZAGRIZITE V ROB PIZZE.

... NE ŽVEČITE ŽVEČILNIH GUMIJEV IN

TOFFIFEE PRALIN.

... IZOGIBAJTE SE OREŠČKOM, KOKICAM, TRDIM GUMIJEVIM BONBONOM TER ČIPSU.

...SPIJTE ZADOSTNO KOLIČINO VODE.



... BOLJŠE JE, DA ZJUTRAJ NAJPRED UMIJETE ZOBE, NATO ZAJTRKUJETE.

... ZVEČER PA JE ŠČETKANJE ZADNJE OPRAVILO PRED SPANJEM!

