

HIGIENA ZOB IN USTNE VOTLINE

Redna in pravilna ustna higiena je temelj zdravega nasmeha ter ključna za preprečevanje zobne gnilobe, vnetja dlesni in drugih bolezni ustne votline. Z dobro ustno higieno ohranjamo zdrave zobe, dlesni in podporna tkiva ter zmanjšujemo potrebo po obsežnejših zobozdravstvenih posegih.

Vsakodnevna ustna higiena

Ščetkanje zob

- Zobe ščetkajte **vsaj dvakrat dnevno**, zjutraj in zvečer.
- Uporablajte **mehko ali srednje mehko zobno ščetko**.
- Ščetkajte z nežnimi, krožnimi gibi, brez močnega pritiska.
- Posebno pozornost namenite **stiku med zobmi in dlesnijo**, kjer se najpogosteje nabirajo zobne obloge.
- Ščetkanje naj traja **vsaj 2 minuti**.

Zobna ščetka naj se zamenja na približno **2–3 mesece** ali prej, če so ščetine obrabljene.

Zobna pasta

- Pri občutljivih zobeh izberite pasto za občutljive zobe.
 - Izogibajte se pretirano abrazivnim pastam, ki lahko poškodujejo sklenino in dlesen.
 - Tukaj bi naglasili, da zobna pasta ni odločujoč faktor v ustni higieni. Pomembno je le, da z krtačko mehansko odstranimo zobne obloge.
-

Čiščenje medzobnih prostorov

- Medzobne prostore čistite **vsaj enkrat dnevno**.
 - Uporablajte:
 - zobno nitko,
 - medzobne ščetke ustrezne velikosti.
 - Medzobno čiščenje je nujno, saj zobna ščetka ne doseže vseh površin med zobmi.
-

Ustne vode

- Ustne vode so lahko **dopolnilo**, ne nadomestilo ščetkanja.
 - Za vsakodnevno uporabo so primerne **blage ustne vode brez alkohola**.
 - Antibakterijske ustne vode uporabljajte le po priporočilu zobozdravnika.
-

Prehrana in življenjske navade

- Omejite uživanje sladkih in kislih živil ter pijač.
 - Izogibajte se pogostemu prigrizovanju med obroki.
 - Pijte dovolj vode, po možnosti navadne vode iz pipe.
 - Kajenje negativno vpliva na zdravje zob in dlesni ter povečuje tveganje za parodontalne bolezni.
-

Redni zobozdravstveni pregledi

- Zobozdravnika obiščite **vsaj enkrat do dvakrat letno**, tudi če nimate težav.
 - Redni pregledi omogočajo zgodnje odkrivanje kariesa, vnetij in drugih težav.
 - Profesionalno čiščenje zob (odstranjevanje zobnega kamna) je pomemben del preventive.
-

Znaki, ki opozarjajo na težave

Če opazite katerega od spodnjih znakov, se posvetujte z zobozdravnikom:

- krvavenje dlesni pri ščetkanju,
 - občutljivost zob,
 - slab zadah,
 - bolečino ali oteklino v ustih.
-

Za zdrav in dolgoročno lep nasmeh

Z redno ustno higieno, uravnoteženo prehrano in rednimi zobozdravstvenimi pregledi lahko ohranite zdrave zobe in dlesni vse življenje. Če niste prepričani glede pravilne tehnike ščetkanja ali izbire pripomočkov, vam bo zobozdravnik ali ustni higienik z veseljem svetoval.