

# SKRB ZA ZOBE

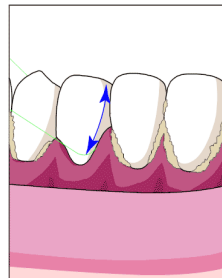
Ostanki hrane med zobmi so hrana za bakterije, ki razkrajajo zobno sklenino in povzročajo zobno gnilobo.

Zato je pomembno, da zobe umivamo vsaj dvakrat dnevno (po zajtrku in pred spanjem) ter obvezno vedno po zaužitih sladkih živilih.

## Kako si umivamo zobe....

S ščetko po zobeh naredimo 8 do 10 potegov. Potegni naj bodo v smeri rasti zob (od dlesni proti grizni ploskvi). Ko si očistimo vse zobe ščetkamo še jezik (priporočljivo 8 do 10 potegov po zgornji površini jezika). S tem preprečujemo nastanek slabega zadaha.

## Uporaba zobne nitke....



Zobno nitko lahko otrok prične uporabljati po izrasti prvih kočnikov (šestic). Zobe nitkamo tako, da zobna nitka potuje v medzobni prostor med dvema zoboma do dlesni. Nato

nitko prislonimo na zobno krono enega od zob in jo potegnemo iz medzobnega prostora. Postopek ponavljamo, dokler zapisano ne naredimo za vse zobe.

Spoštovani starši!



Prehrana je dejavnik, ki pomembno vpliva na ohranjanje in krepitev zdravja. Zdravo prehranjevanje je ena izmed naložb za zdravo in dolgo življenje.

V zloženki vam bomo predstavili korake do zdravega prehranjevanja in priporočili živila katera lahko prinesete v vrtec ob praznovanju rojstnega dne vašega otroka.

Hkrati vam bomo predstavili tudi prehrano, ki vpliva na zdravje zobkov in načine, kako skrbeti za higieno zob.

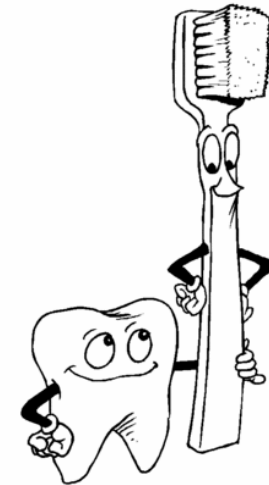
### Uporabljena literatura

1. Arhar in sod. Moji beli zobki, moji beli zobki se veselo smejejo. Zdravstveni dom Ljubljana.
2. Svetičič Marinko in sod. (2007). Preprečujemo širjenje nalezljivih bolezni. ZZV Ljubljana.
3. Maučec Zakotnik in sod. (2001). Manj maščob več sadja in zelenjave. CINDI.



VRTEC GALJEVICA  
GALJEVICA 35  
1000 LJUBLJANA

## ZDRAVA PREHRANA IN ČISTI ZOBJE ZA KREPITEV ZDRAVJA



Ljubljana, julij 2012

Pripravila: Tamara Karoli, dipl. san. inž.

DNEVNO UŽIVAJTE MLEKO  
IN MANJ MASTNE MLEČNE  
IZDELKE

HRANO SOLITE ČIM  
MANJ

PREDVSEM PA  
UŽIVAJTE V JEDI

BODITE REDNO  
TELESNO DEJAVNI

ČIM REDKEJE UŽIVAJTE  
SLAŠČICE IN SLADKE  
PIJAČE

ČIM MANJ MAŠČOB

UŽIVAJTE PUSTO MESO

UŽIVAJTE ČIM MANJ ŽE  
PRIPRAVLJENIH SLANIH JEDI

PIJTE ZADOSTNE KOLIČINE  
VODE

UŽIVAJTE PRETEŽNO  
PREHRANO  
RASTLINSKEGA

HRANO PRIPRAVLJAJTE NA  
ZDRAV NAČIN: DUŠENJE,  
KUHANJE, PEČENJE – ČIM  
MANJ CVRTJA

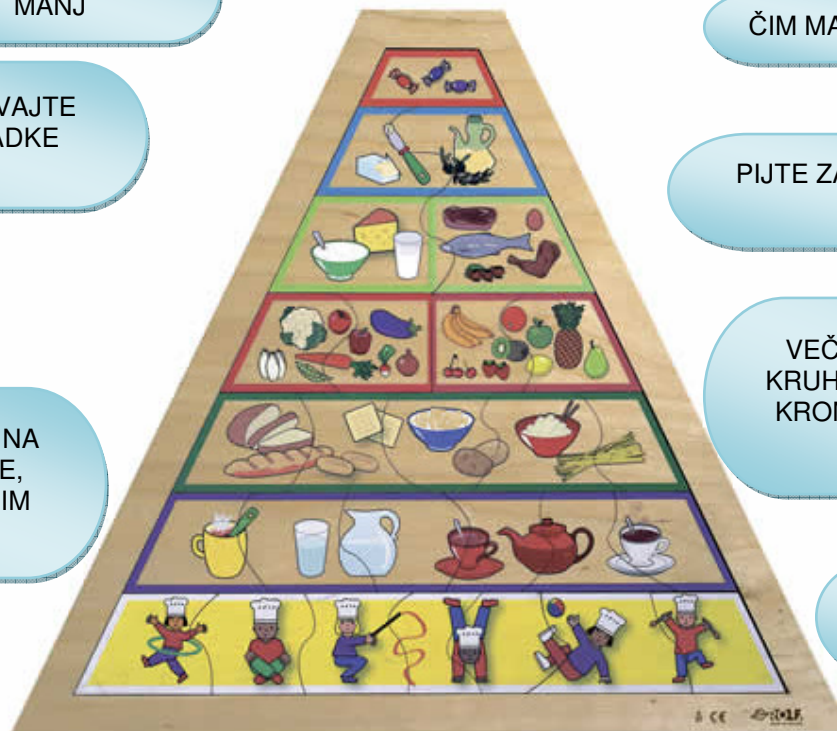
VEČKKRAT NA DAN JEJTE  
KRUH, ŽITA, TESTENINE, RIŽ,  
KROMPIR – POLNOVREDNE  
IZDELKE!

PESTRA PREHRANA

HRANI DODAJAJTE ČIM MANJ  
MAŠČOB, SOLI IN SLADKORJA

PRI VSAKEM OBROKU  
SADJE IN ZELENJAVA

ENKRAT NA TEDEN  
BREZMESNI DAN



### ZDRAVO PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

Otroci v vrtec NE smejo prinašati doma pripravljenih slaščic, kremnih slaščic iz slaščičarn in pekarn, industrijskih kremnih slaščic, živil, ki jih je potrebno hraniti v hladilniku!

Priporočena živila: sadje (sadna nabodala), zelenjava (zelenjavna nabodala), industrijsko embalirani 100 % sokovi, industrijsko pripravljeno suho pecivo v originalni embalaži z deklaracijo, razne vrste polnovrednih kruhov (pirin, ajdov, idr.), suho sadje v originalni embalaži z deklaracijo, limone za limonado, pomaranče za naravni pomarančni sok.

### ZDRAVA PREHRANA ZA ZOBE

Otroku ponujajte zdravo in raznoliko prehrano. Otrok naj dnevno užije 5 do 6 obrokov. Med posameznimi obroki naj ne bo vmesnih »nezdravih« prigrizkov (čokolada, čips, bomboni, idr.). Priporočeno je, da grize in žveči čim več trde hrane. Sladice naj bodo, v kolikor so na jedilniku, vključene na konec glavnega obroka. Po užiti sladici naj sledi čiščenje zob.

Priporočeno je, da otrok pije vodo, nesladkani čaj in naravne sadne sokove po slamici (če pije sokove po slamici se s tem zmanjša sproščanje kisline v ustni votlini).