

PRAVILNA TEHNIKA ČIŠČENJA ZOB

Najprej očistimo zgornje zobe:

1. Ščetko postavimo **na mejo** med dlesnijo in zobom pod kotom 45 stopinj.
2. Vsako zobno ploskev ščetkamo **10-krat** v smeri od dlesni navzdol.
3. Pazimo, da očistimo vse ploskve, ki so obrnjene proti **licu**, in vse ploskve, ki so obrnjene proti **nebu**.
4. Zaključimo s čiščenjem **griznih ploskev**, ki jih očistimo z 10 žagastimi gibi.



Sledi čiščenje spodnjih zob:

1. Ščetko postavimo **na mejo** med dlesnijo in zobom pod kotom 45 stopinj.
2. Vsako zobno ploskev ščetkamo **10-krat** v smeri od dlesni navzgor.
3. Pazimo, da očistimo vse ploskve, ki so obrnjene proti **licu**, in vse ploskve, ki so obrnjene proti **jeziku**.
4. Zaključimo s čiščenjem **griznih ploskev**, ki jih očistimo z 10 žagastimi gibi.

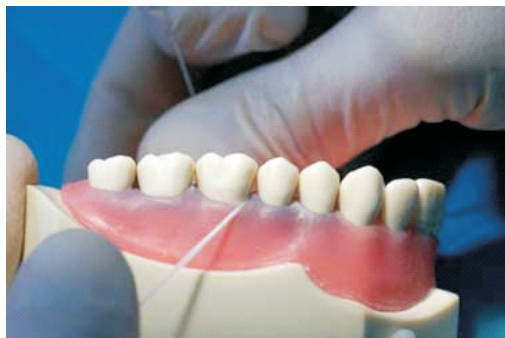


ALI LAHKO ZOBNE OČISTIMO LE S ŠČETKO ?

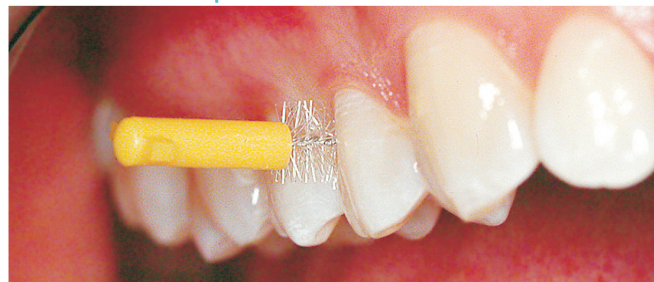
- Z zobno ščetko lahko očistimo le **3/5** zobnih površin.
- Za čiščenje **medzobnih prostorov** je nujna uporaba **zobne nitke** ali **ščetke za medzobne prostore**.



Čiščenje **medzobnih prostorov** z zobno nitko



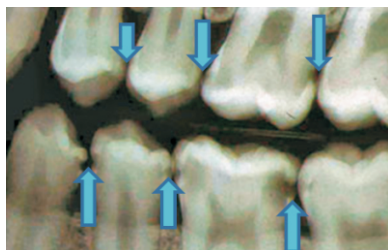
Čiščenje medzobnih prostorov s **ščetkami za medzobne prostore**



Potrebno je izbrati pravilno debelino ščetke

POSLEDICE ZANEMARJANJA ČIŠČENJA MEDZOBNIH PROSTOROV

Kariozne lezije zaradi zanemarjanja higiene medzobnih prostorov. Puščice na rentgenski sliki kažejo na prizadeta mesta, ki so v začetni fazi na zunaj pogosto neopazna.



POSLEDICE NEPRAVILNEGA ŠČETKANJA

Ščetkanje v napačni smeri



Ščetkanje v napačni smeri

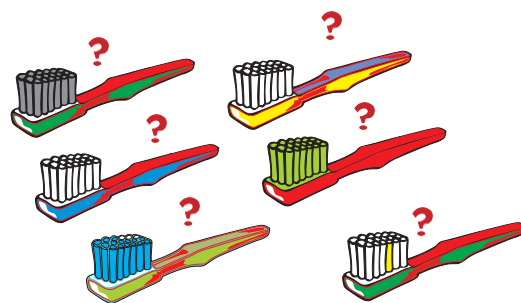


Nezadostno čiščenje meje med zobom in dlesnijo



PRAVILNA IZBIRA ZOBNE ŠČETKE

- Mehka vlakna ✓
- Številna in gosta vlakna ✓
- Kratka vlakna ✓
- Zaobljena vlakna ✓
- Majhna glava ✓
- Enostavna za rokovanje ✓
- Ko so vlakna obrabljena, ščetko zamenjamo ✓



PRAVILNA IZBIRA ZOBNE PASTE

- Pomembna je vsebost **fluoridov**, ki delujejo protibakterijsko in povišajo odpornost zob na karies.
- Priporočljiva koncentracija fluoridov za odraslo populacijo je **1450 ppm**.
- Otroci od 0-2 leti: **600 ppm** fluoridov
- Otroci od 2-6 let: **1000 ppm** fluoridov
- Otroci od 6. leta dalje: **1450 ppm** fluoridov

KOLIKOKRAT NA DAN ČISTIMO ZOBNE ?

- **Najmanj 2-krat** na dan temeljito čiščenje zob in medzobnih prostorov
- Priporočljivo je čiščenje 3-krat na dan
- **Spiranje ust z vodo** po zaužitju kariogene hrane (lepljive, z visoko vsebnostjo enostavnih sladkorjev)
- Uporaba žvečilnih gumijev s **ksilitolom**

KOLIKO ČASA ČISTIMO ZOBNE?

- Čiščenje naj traja toliko časa, da so vse zobne ploskve temeljito očiščene.
- Čas, ki ga posameznik porabi za ustno higieno, je odvisen predvsem od števila zob (oseba s 5 zobmi bo potrebovala manj časa, kot oseba z 32 zobmi).