

Številka: 900-1/15-14/234  
Celje, dne 12. 06. 2015

## SKRB ZA USTNO ZDRAVJE V VRTCIH

Če hočemo, da bodo otroci nekoč odgovorno skrbeli za svoje ustno zdravje, jih je potrebno naučiti že v predšolskem obdobju. Največ lahko naredimo s primerno prehrano in ustno higieno.

Ob primerni sestavi, energetske vrednosti in konsistenci hrane ter napitkov ob obroku je pomembno, da se otroku za žejo med enim in drugim obrokom ponudi nesladek napitek. Najbolj zdrava je **voda**, ki naj bo v zimskem času primerno ogreta. Prav tako otrok z vodo ne pridobi dodatnih kalorij izven obrokov, kar je pomembno tudi za njegov splošni zdrav razvoj in dobro koncentracijo.

Namen umivanja zob v vrtcu je v prvi vrsti vzgoja k skrbi za zdravo ustno votlino ter postopno učenje pravilne tehnike. Da se v vrtcu lahko pristopi k umivanju zob, mora biti otrok toliko socialno in osebno zrel, da ve, zakaj ima v rokah ščetko, kje jo lahko uporabi ter kako jo očisti in shrani. Pomembno je, da je ne vtika v usta drugih otrok, z njo ne škropi naokrog, ampak jo po uporabi lepo spere in shrani na stojalo. Takšno zrelost dosežejo otroci okrog četrtega leta starosti. Zobna pasta pri učenju umivanja zob ni nujno potrebna, najbolj pomembna je voda in mehanski učinek same ščetke.

Ker se otroci v vrtcu šele preizkušajo v spretnosti umivanja zob, takšno umivanje ne nadomesti jutranjega in večernega umivanja s starši. Tako naj otroci doma še vedno umivajo dvakrat dnevno, zjutraj in zvečer.

Pomoč pri vsakodnevem umivanju otroci nujno potrebujejo vsaj do osmega leta starosti, oziroma ob izraščanju prvih stalnih kočnikov, šestih, potem pa umivanje počasi prepustimo samim, s tem da higieno večkrat kontroliramo. Seveda reden starševski nadzor nikoli ni odveč tudi v puberteti.

Zobje so ogledalo telesa!

Marta Tome, dr.dent.med., spec.pedontolog  
Kordinatorica zobozdravstvene preventive regije Celje

*Tome*

