

ŠE NEKAJ USPEŠNIH METOD ZA USPEŠNO ŠČETKANJE ZOB

ZABAVNA ŠČETKA. Kupite pisano in zanimivo zobno ščetko ter otroško zobno pasto z okusom, ki bosta vašemu otroku zanimiva.

PEŠČENA URA. Uporabite peščeno uro in priredite tekmovanje v ščetkanju.

KOPEL IN ŠČETKANJE. Začnite z ustno higieno že med kopeljo, kjer bo ščetkanje zabavnejše, otrok pa bo lahko s ščetko tudi škropil.

RAZISKOVANJE IN IGRA. Otrok naj sam drži zobno ščetko, se z njo igra, grize, udarja in spoznava svet na svoj način

OPONAŠAJTE ŽIVALI. Poskušajte pripraviti otroka, da oponaša živali. Naj zazeha kot nilski konj, tako da široko odpre usta in nagne glavo nazaj in tako dosežemo notranjo površino prednjih zob. Za čiščenje griznih ploskev in jezika, naj zarjove kot lev. Naj zarenči kot tiger in se široko nasmeji, da lažje dosežemo površine prednjih spodnjih in zgornjih zob.

URNIK ŠČETKANJA. Naredite tabelo, na katero nalepite nalepke ali uporabite štampljke kot nagrado za vsako pridno ščetkanje zob. Tako ste vzpostavili urnik in otrok bo vedel kdaj je čas za ščetkanje.

Poskušajte otroka pripraviti do tega, da bo ščetkanje postalo del vsakdanje rutine in ne bo zahtevalo več energije, kot je za to potrebno.

Vrtec Kočevje
Cesta na stadion 3
1330 Kočevje
www.vrteckocevsje.si

Telefon: 01/ 895 17 31
E-pošta: vrtec@vrteckocevsje.si



ZOBOZDRAVSTVENA VZGOJA V VRTCU KOČEVJE

ŠOLSKO LETO 2021/2022



Tel.: 01/ 895 17 31

Kdaj in kako začeti s ščetkanjem zob?

Mlečnih zob je 20, njihova rast pa se zaključí do tretjega leta starosti. Otroke lahko začnemo navajati na čiščenje zob že ob prvem zobku z zobno ščetko, ki ima majhno glavo, mehke in goste ščetine, ki naj bodo nežne do dlesni.

Moramo pa se zavedati, da je ščetkanje mlečnih zobkov lahko naporno za otroka, še bolj pa za starše, posebno, če potekajo vsakodnevni boji, kjer otrok ne pusti ščetkati.

Potrebno se je zavedati, da otroci še nimajo razvite ustrezne motorike rok, zato ne morejo sami dobro opraviti te osnovne higienske potrebe. Vsaj dokler otrok ne zna pisati sam, tudi ščetkati ne more ustrezno, zato je dobro, da se držite pravila, da otroku ščetkate zobe vi, vsaj do sedmega leta, v nekaterih primerih se priporoča celo do desetega.



Kaj pa še?

Poleg ščetkanja zob, nam lahko do dobrega ustnega zdravja pomagajo REDNI PREVENTIVNI PREGLEDI pri zobozdravniku—dvakrat ali večkrat letno.

Da bo čiščenje zobkov res učinkovito, otroku ne damo piti sladkih pijač pred spanjem (predvsem ne po tem, ko si je zobe že umil). Čez dan pa pitje sladkih pijač omejimo. Za žejno naj pije vodo ali nesladkan čaj.



Otrok se bo najlažje navadil rituala čiščenja zob, če bo le-to potekalo vedno na istem mestu. Tam ima otrok svoje mesto za zobno ščetko in pasto.

Zobno pasto lahko uporabljamo že tudi pri dojenčkih, s prilagojeno količino fluorja. Količina le-te naj bo majhna, saj majhen otrok večino zobne paste pogoltne .

Kako starši vplivamo?

DOBER ZGLED

Otroci posnemajo svoje starše, zato jim moramo dati dober zgled. Poskrbimo, da nas malček vsak dan vidi, kako si umivamo zobe.

NAGRADA ZA OTROKA

Ko si otrok dobro umije zobe, lahko dobi en sonček ali zvezdico. Ko jih ima deset pa dobi nagrado.

ZAMENJAVA VLOGE

Občasno dovolimo, da nam malček umije zobe. S tem se bo učil umivati zobe, pa še zabavno bo.



VRTEC KOČEVJE

Vrtec Kočevje
Cesta na stadion 3
1330 Kočevje
www.vrteckocevsje.si

Telefon: 01/ 895 17 31
E-pošta: vrtec@vrteckocevsje.si