

## Vzgoja za ustno zdravje v ZDL

Vzgoja za ustno zdravje (VUZ) je nepogrešljiva dejavnost, ki pripomore k ohranjanju in krepitvi ustnega in splošnega zdravja ter razvijanju pozitivnega in kritičnega odnosa do lastnega zdravja.

Vzgoja za ustno zdravje (VUZ) uči, motivira, svetuje in povezuje vse, za vzgojo pomembne dejavnike, z namenom, da bi otroci čim prej pridobili znanje, veščine in navade, ki jim bodo omogočale ohraniti zdrave zobe in ustno votlino skozi celo življenje in jih obvarovali pred zobno gnilobo, obolenji obzobnih tkiv, nepotrebnimi bolečinami in strahom pred zobozdravnikom.

Temeljni zaščitni ukrepi, ki naj bi jih vsak posameznik poznal in jih čim prej vključil v svoj življenjski slog, so:

- uživanje uravnotežene prehrane, čvrste zelenjave in sadja, ki omogoča temeljito grizenje in žvečenje;
- zmanjševanje pogostosti in količine uživanja sladkarij in sladkih pijač; občasno uživanje le-teh naj bo del rednega obroka hrane, najbolje kosila;
- 2x dnevno izvajanje ustne higijene, s katero temeljito odstranimo zobne obloge;
- redna uporaba otrokovi starosti primerne zobne paste s fluoridi;
- redni zobozdravniški pregledi 2x na leto, ki naj se začno že pred prvim letom otrokove starosti.

VUZ vključuje obravnavo otrok od 0-19 let, njihove starše/skrbnike, vzgojitelje in učitelje ter druge strokovne in zdravstvene delavce. Je načrtovana dejavnost, ki se že vrsto let sistematično izvaja v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah ter v šolah in zavodih s prilagojenim programom.

Ustno zdravje otrok in mladostnikov je zelo pomembno za njihovo zdravje, počutje in zdravo odraščanje. Ker je VUZ v vrtcih in šolah učinkovit dejavnik preprečevanja bolezni zob in dlesni, tudi v zaostrenih epidemioloških razmerah preko različnih dejavnosti iščemo nove varne poti za učenje in motiviranje otrok za redno in pravilno ustno higieno ter celovito skrb za ustno zdravje tako doma kot v šoli/ vrtcu.

Izvajalke se preko različnih oblik dela vključujemo in povezujemo tudi z drugimi javnimi zavodi in nevladnimi organizacijami (na primer z Zvezo prijateljev mladine, Lutkovnim gledališčem, Cankarjevim domom, ipd.).

Za otroke in mladostnike, pri katerih iz kakršnegakoli razloga skupinska zobozdravstvena vzgoja ne zadošča, se v vseh enotah ZDL izvaja tudi individualna obravnava otrok in mladostnikov. Na obravnavo so otroci skupaj s starši napoteni s strani zobozdravnika, pedontologa, ortodonta, pediatra ali s strani izvajalke vzgoje za ustno zdravje.

Za čim varnejše delo in doseganje čim boljših rezultatov dela VUZ sledi nacionalnim usmeritvam za izvajanje VUZ v okviru preventivnega zdravstvenega varstva, lastnim v ZDL sprejetim Standardom dela za dejavnosti VUZ otrok in mladine v ZDL ter stroki s področja javnega zdravja, zobo-zdravstva, prehrane, pedagogike, psihologije...

### Priporočila uporabe fluoridnih zobnih past od prvega izraslega zobka dalje

Starostna skupina	Koncentracija fluoridov v zobni pasti	Pogostost uporabe zobne paste	Količina nanosa zobne paste na ščetko
od izrasti prvega zobka do 2. leta	1000 ppm F	2x na dan	v velikosti riževega zrnja
od 2. do 6. leta	1000ppm F	2x na dan	v velikosti grahovega zrnja
od 6. leta dalje	1450 ppm F	2x na dan	1-2 cm