

ZDRAVI ZOBJE

Zdravi zobje so ključni za **splošno zdravje** in **dobro počutje**.

Na kaj je potrebno pomisliti pri zdravju zob?

Ustrezna prehrana



Potrebno uživanje hrane, ki je bogata s hranili, ki so koristna za zobe (npr. živila, ki vsebujejo kalcij, vitamine in minerale)

Pripomočki za čiščenje zob



Pri umivanju zob uporabljaj zobno ščetko, na katero naneseš zobno pasto. Po potrebi uporabi zobno nitko in ustno vodicco.

Ščetkanje



Zobe umij zjutraj in zvečer. Za umivanje zob uporabljaj svojo zobno ščetko. Na ščetko nanesi le toliko zobne paste, da prekrije ščetine.

Obisk zobozdravnika



Enkrat letno se naroči na kontrolo zobovja in ustne votline pri svojem zobozdravniku.

Ščetkanje zob naj postane tvoja rutina!