

Priročnik ZA ZDRAV NASMEH



Avtorji: Lenča Belehar, Tomaž Hitij

in Luka Hočevar

Urednika: Tomaž Hitij, Luka Hočevar

Recenzenti: Tomaž Hitij, Luka Hočevar, Špela
Glišović Krivec in David Krivec

Avtor ilustracij: Lenča Belehar

Oblikovanje besedila: Lenča Belehar, Tomaž
Hitij, Luka Hočevar, Jernej Žvan

in Ariana Sinani

Oblikovanje: Lenča Belehar

Jezikovni pregled: Helena Škrlep

Izdano v samozaložbi L. Belehar, Šenčur; T. Hitij,
Stahovica; L. Hočevar, Kranj, september 2025

Naslov objave: https://comfortage.eu/wp-content/uploads/2025/10/SL_K-Prirocnik-za-zdrav-nasmeh.pdf

© 2025 [Lenča Belehar, Tomaž Hitij
in Luka Hočevar]

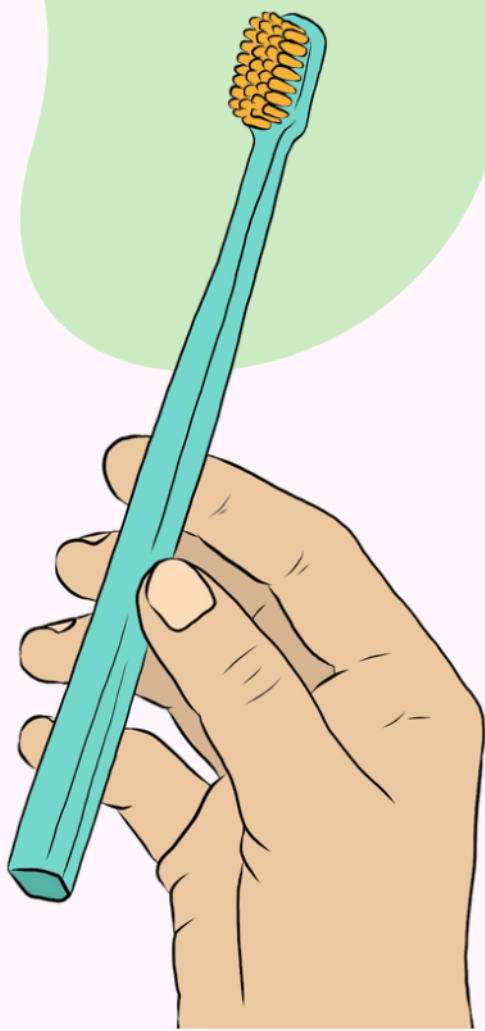
Avtorji so to delo licencirali konzorciju
COMFORTage za namene objave, razširjanja in
uporabe. Javni dostop do vsebine je omogočen
na podlagi licence Creative Commons Priznanje
avtorstva (CC BY 4.0).

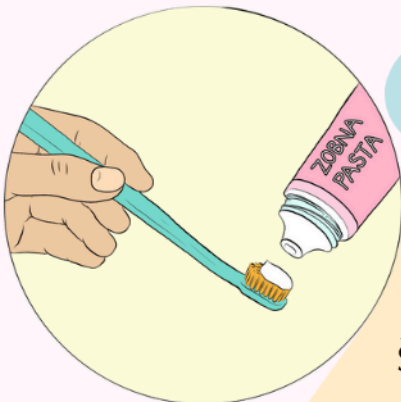
Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v
Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 250200579
ISBN 978-961-07-2903-7
(samozal. L. Hočevar, PDF)

KAZALO

Ščetkanje z zobno ščetko.....	4
Ščetkanje s sonično zobno ščetko.....	10
Ščetkanje z robotsko zobno ščetko...	16
Čiščenje medzobnih prostorov.....	20
Uporaba ustne vode.....	26
Skrb za zobno protezo.....	29

ŠČETKANJE Z ZOBNO ŠČETKO

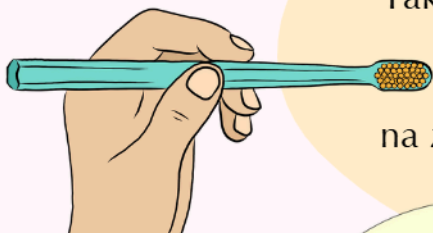




1

Na zobno
ščetko
nanesemo
zobno pasto.

Ščetko primemo
kakor svinčnik.
Tako preprečimo,
da bi preveč
pritiskali
na zobe in dlesni.



2

Zobno pasto
razmažemo
po vseh zobeh.

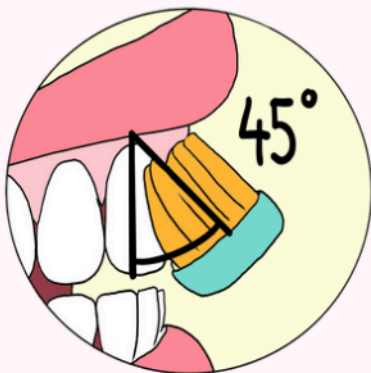


3

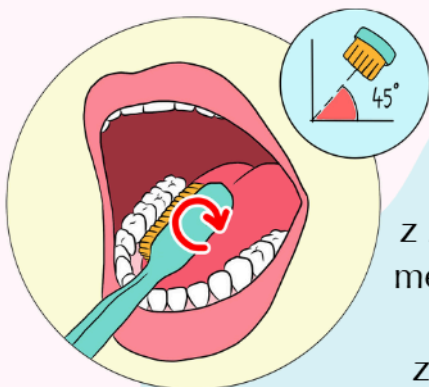
Ščetko
na rahlo
prislonimo
na mejo
med zobmi in
dlesnijo.



Ščetko držimo pod kotom 45 stopinj. Polovica ščetin naj bo na dlesnih, polovica na zobeh.



Ščetkamo z majhnimi, nežnimi krožnimi gibi, 10 krogcev na zob.



4

Začnemo z zahtevnejšimi mesti – notranja stran zob in zadnji kočniki.

5

Nadaljujemo na zunanji strani. Ves čas ščetko držimo pod kotom 45° in izvajamo krožne gibe.



6

Ščetkanje
končamo
z griznimi
ploskvami,
kjer izvajamo gibe
naprej–nazaj.



7

Isti vzorec
ščetkanja
ponovimo še
na zgornjih
zobeh.



8

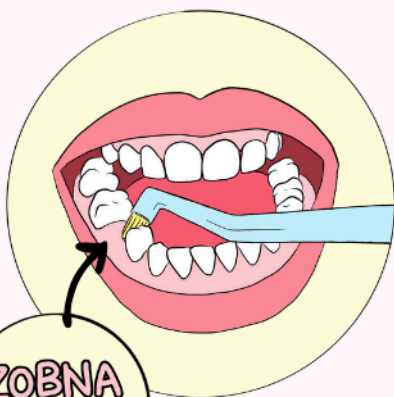
Ne pozabimo
očistiti tudi težje
dostopnih
zobnih ploskev
ob nebu
pri zgornjih
zobeh in
ob jeziku
pri spodnjih
zobeh.



Za težko dostopna mesta
uporabimo **ČOPASTO ŠČETKO**.



Ta je učinkovita predvsem
pri zadnjih zobeh ...



... in zobeh
ob vrzelih.

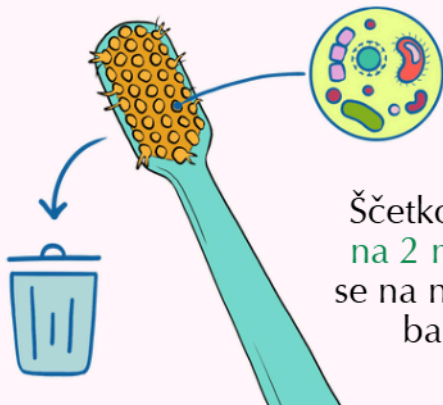


Po ščetkanju
ne izpiramo
ust z vodo.
Zobno
pasto le
izpljunemo.

Zakaj je to pomembno

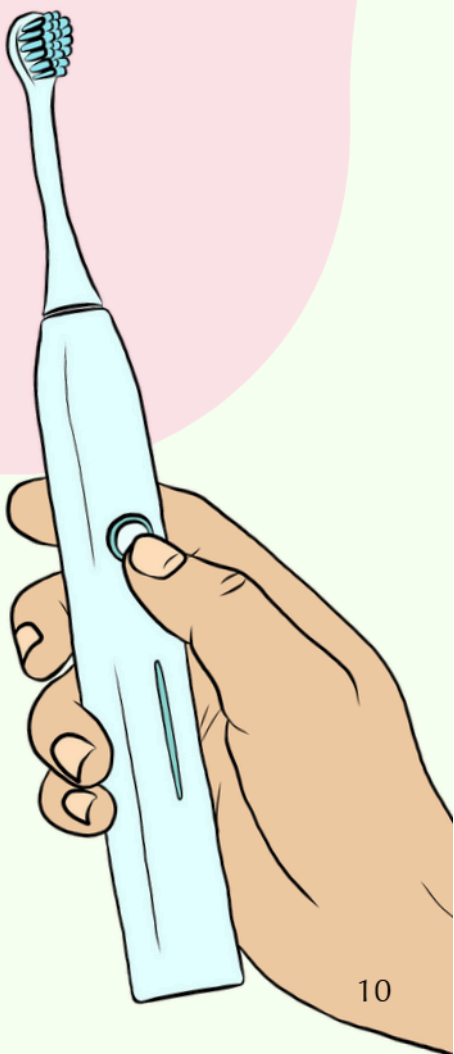


Večina zobnih past vsebuje **FLUOR**.
Dokazano je, da fluor učinkovito
preprečuje zobno gnilobo, tako da
nadomešča izgubljene minerale
v zobni sklenini in naredi zobe
močnejše.



Ščetko menjamo
na **2 meseca**, saj
se na njej nabirajo
bakterije.

ŠČETKANJE S SONIČNO ZOBNO ŠČETKO



1

Na zobno
ščetko
nanesemo
zobno pasto in
jo razmažemo
po vseh zobeh.



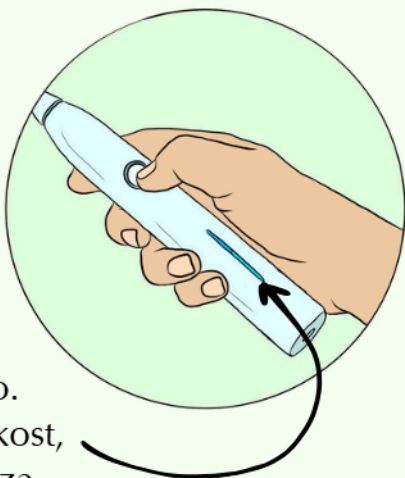
2

Ščetine
prislonimo
na mejo
med zobmi in
dlesnijo ter
vklopimo
napravo
s pritiskom
na gumb.



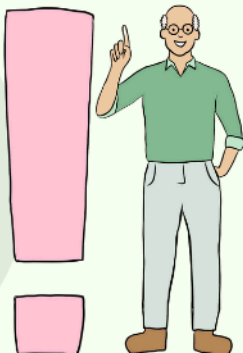
3

Z daljšim
pritiskom
na gumb
lahko
nastavitve
spreminjamo.
Izberemo jakost,
ki nam ustreza.

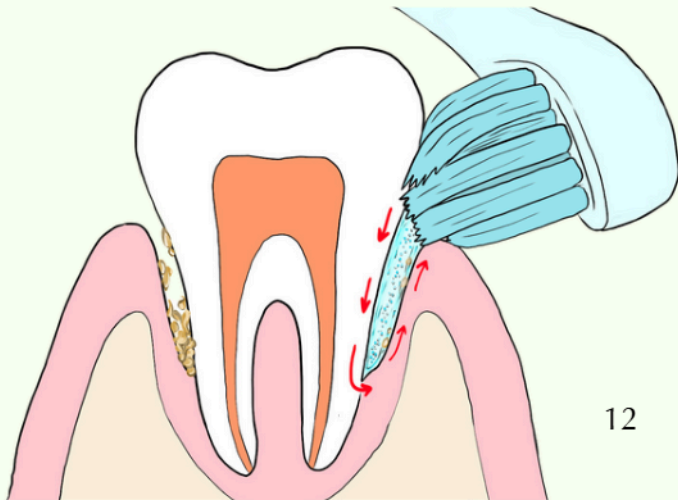


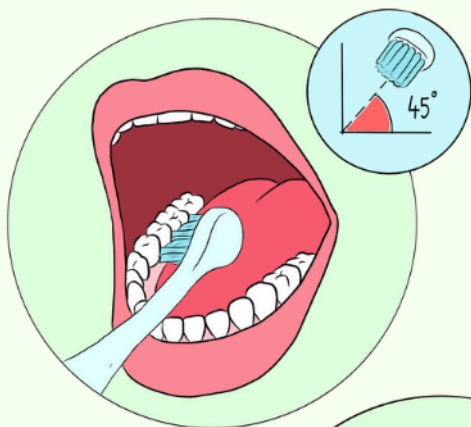
ZAPOMNI SI

S ščetko le
nežno drsimo
po zobeh.
Ne pritiskamo.



Prostor med zobom in dlesnijo se
očisti zaradi hidrodinamičnega
učinka.





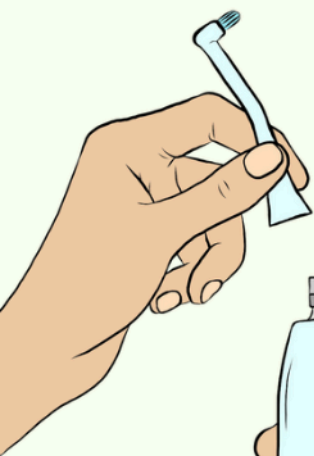
Dosledno
očistimo
vse zobe.



Pozorni smo, da ne pozabimo na težje
dostopne ploskve ob nebu in jeziku.



Za težko
dostopna
mesta izberemo
nastavek
s **ČOPASTO
ŠČETKO**.
Ta učinkovito
očisti zadnje
zobe in zobe
ob vrzelih.





Po ščetkanju
ne izpiramo
ust z vodo.
Zobno
pasto le
izpljunemo.

Zakaj je to pomembno



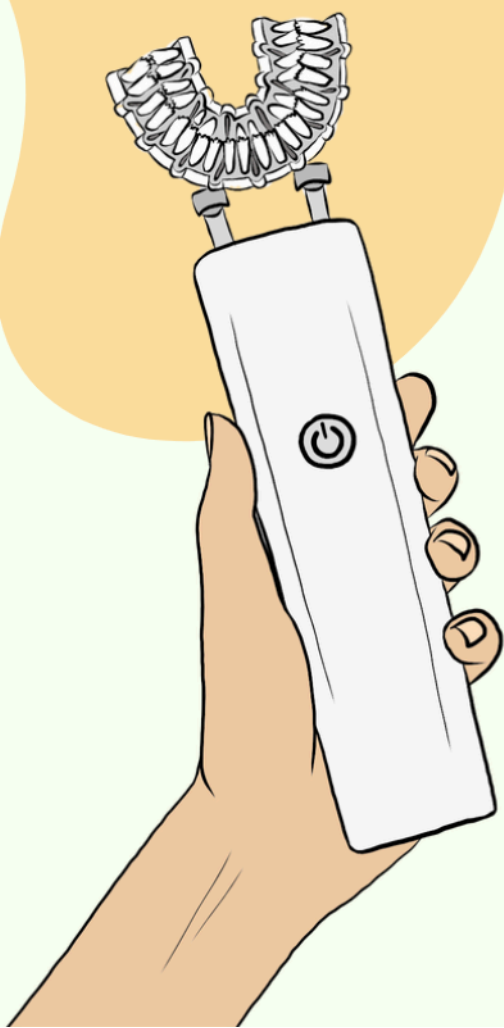
Večina zobnih past vsebuje **FLUOR**.
Dokazano je, da fluor učinkovito
preprečuje zobno gnilobo, tako da
nadomešča izgubljene minerale
v zobni sklenini, in naredi zobe
močnejše.

Baterijo ščetke
polnimo
na priloženem
stojalu.

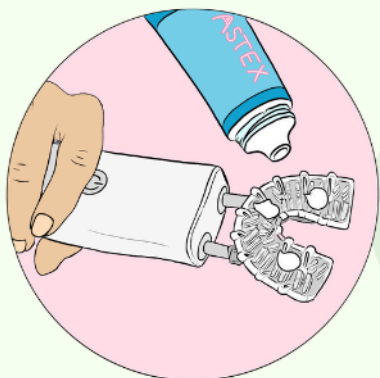
Nastavek
ščetke
menjamo
**na dva
meseca.**



ŠČETKANJE Z ROBOTSKO ZOBNO ŠČETKO



Ščetka, ki sama očisti naše zobe!

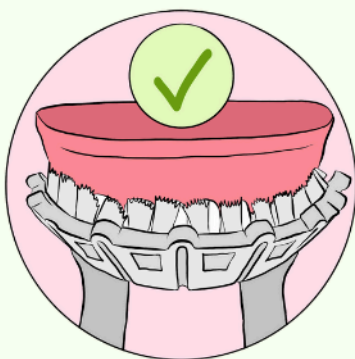


1

Na tri mesta glave ščetke naneseemo zobno pasto.

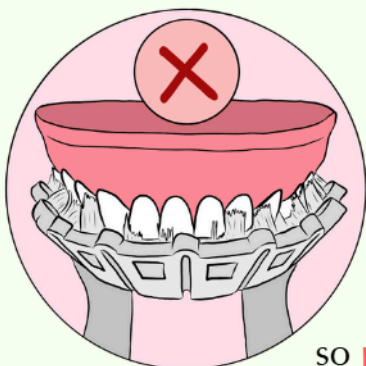
2

Glavo ščetke postavimo na zgornjo čeljust, tako da jo naše ustnice popolnoma prekrijejo.

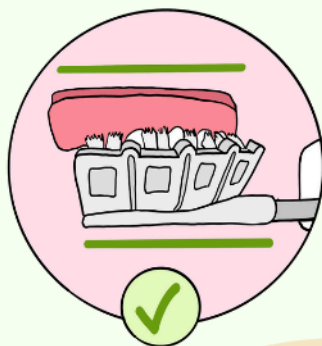


3

Pazimo, da ščetine segajo do meje med dlesnijo in zobom ter da so **prekriti vsi zobje.**



Glavo ščetke držimo **v ravnini**
zob in je ne nagibamo.



V ščetko **ne smemo**
premočno ugrizniti.
Z nasprotno čeljustjo
jo samo podpremo.



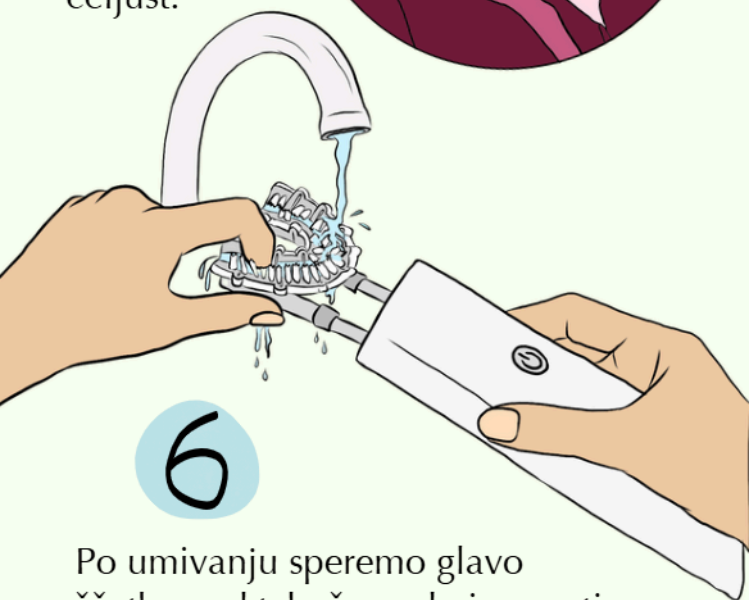
4

Sprostimo obrazne mišice in
pritisnemo na gumb za vklop.
Pustimo, da ščetka opravi
svoje delo.

Po 30 sekundah se bo ščetka
samodejno ustavila.

5

Takrat jo
obrnemo in
postavimo še
na spodnjo
čeljust.

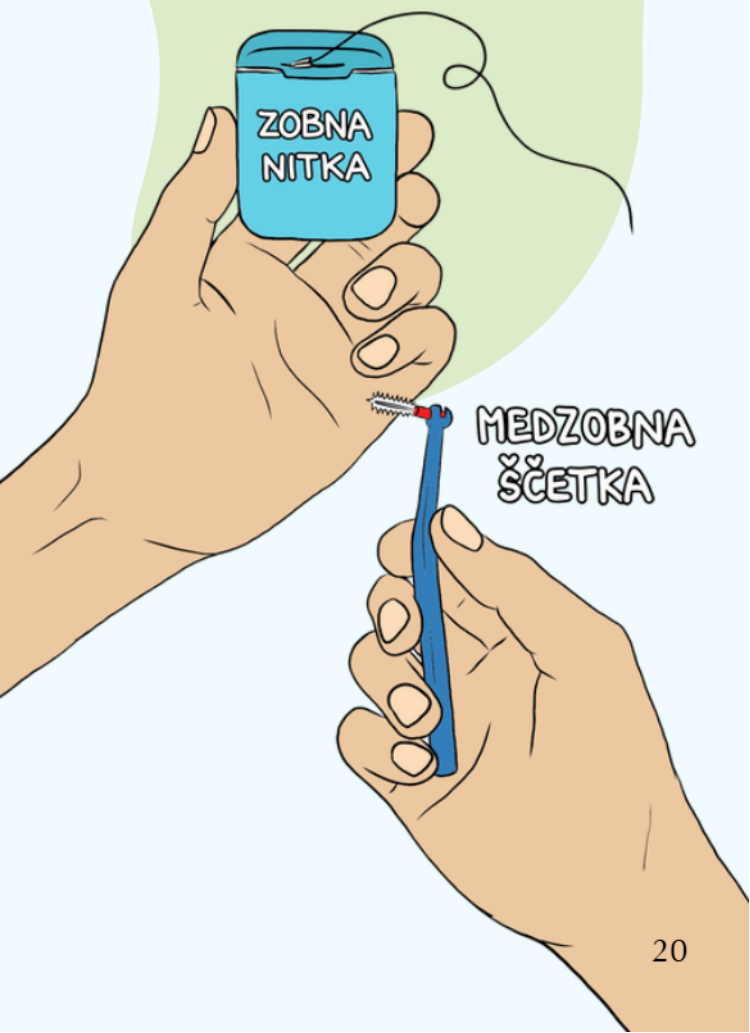


6

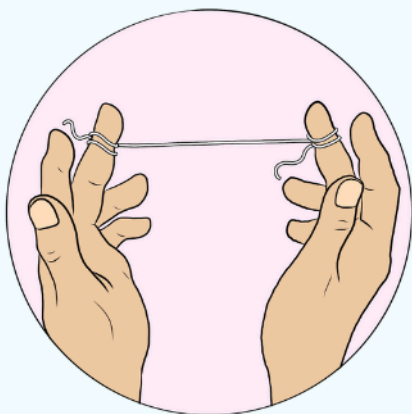
Po umivanju speremo glavo
ščetke pod tekočo vodo in s prsti
nežno odstranimo morebitno
umazanijo ali ostanke zobne paste.

Glavo ščetke menjamo
na tri mesece.

ČIŠČENJE MEDZOBNIH PROSTOROV



ZOBNA NITKA

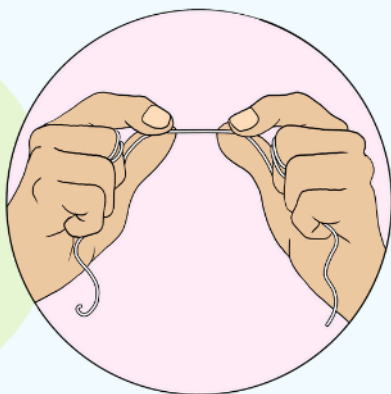


1

Odtrgamo
zobno nitko
v dolžini
širine ramen
in jo ovijemo
okoli prstov.

2

Nitko tesno
držimo
med palcema
in kazalcema.

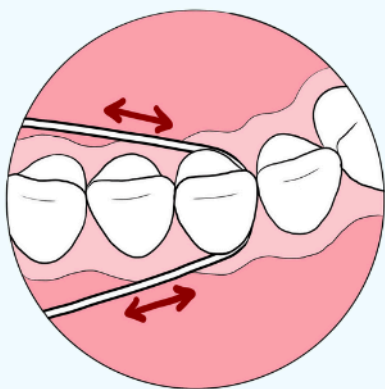


3

Nežno
jo vodimo
med zoboma
DO dlesni.



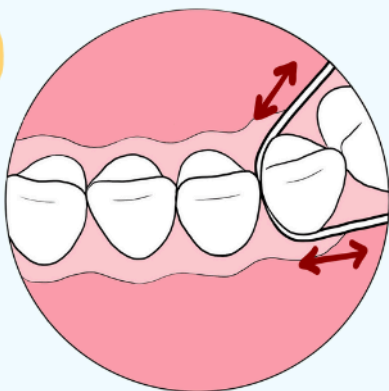
Ko nitka doseže dlesen, jo ukrivimo
v obliki črke C proti zobu.



Nežno
podrgnemo
stran zoba.

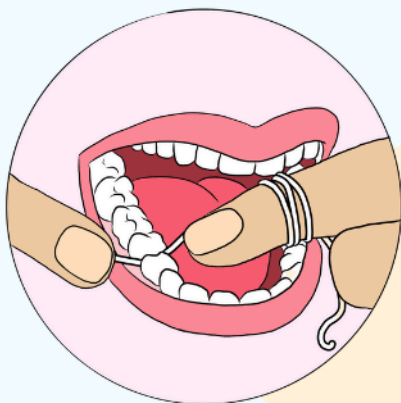
4

Nitko
odmaknemo
od dlesni in
ponovimo
postopek
na sosednjem
zobu.

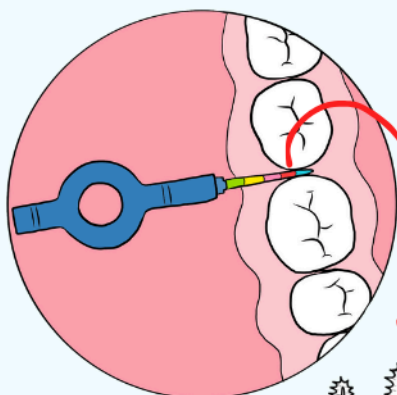


5

Z nitko
dosledno
očistimo vse
medzobne
prostore.

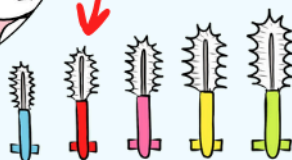


MEDZOBNA ŠČETKA

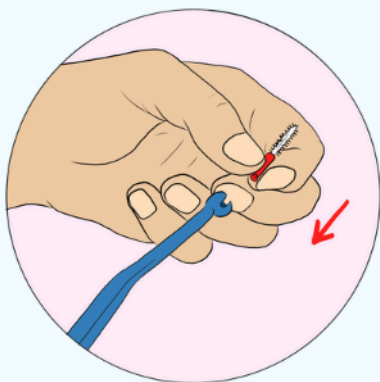


1

Z merilom
izberemo
ustrezno
velikost.

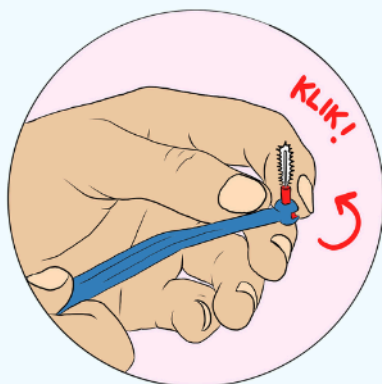


Ustrezno
velika ščetka je
v barvi, ki je
zadnja vidna
na merilu, ko
ga vstavimo
v medzobni
prostor.



2

Izbrano
ščetko
enostavno
nataknejo
na držalo.



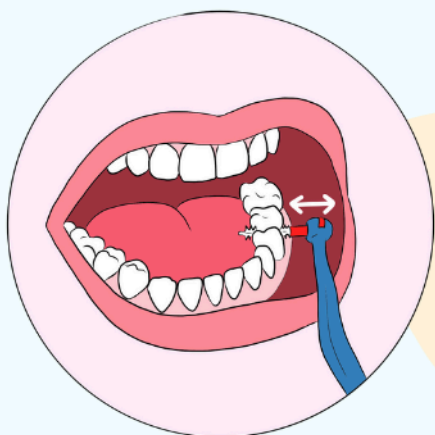
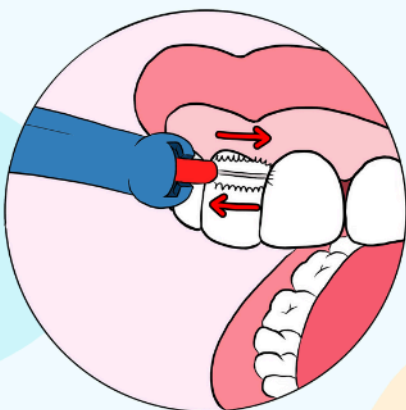


3

Medzobno
ščetko
naslonimo
na prostor
med zoboma
in robom
dlesni.

4

Nežno jo
potisnemo
v medzobni
prostor in jo
izvlečemo.



Dosledno
očistimo
vsak
medzobni
prostor.

ENKRAT NOTER. ENKRAT VEN. ENKRAT NA DAN.

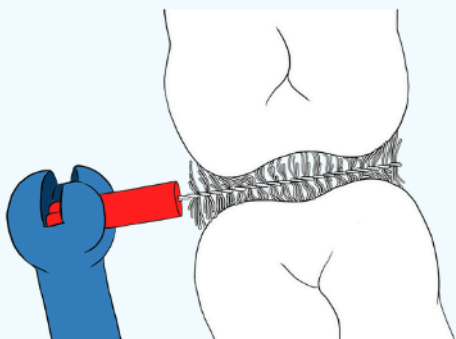
Zobno nitko in/ali medzobno ščetko uporabljamo **enkrat na dan**, najbolje zvečer pred ščetkanjem zob ali po njem.

**Na kaj moramo
biti posebej pozorni**

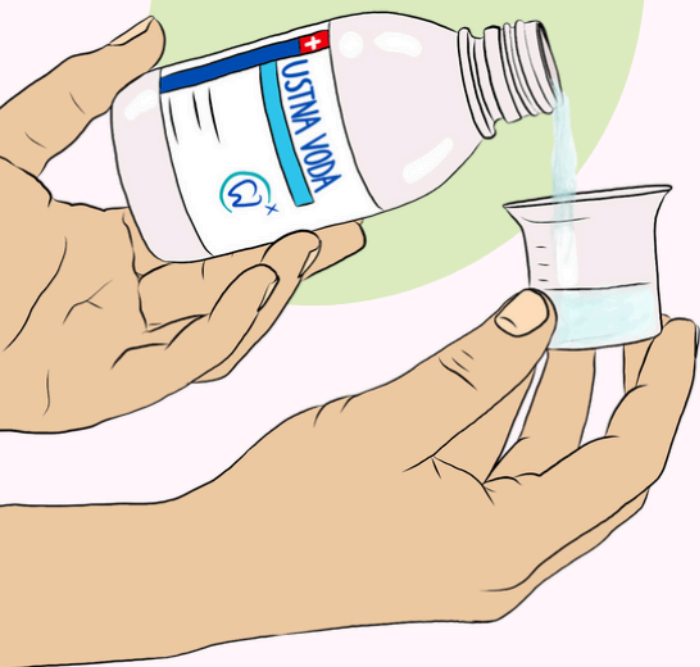


Medzobna ščetka mora vedno zapolniti celoten medzobni prostor. Če vanj ne gre, je ne silimo in izberemo manjšo.

Če pa imamo občutek, da gre v medzobni prostor preveč na lahko, potem izberemo večjo.



UPORABA USTNE VODE



USTNA VODA DA ALI NE?

Ustno vodo, ki vsebuje **klorheksidin (CHX)** uporabljamo le po priporočilu zobozdravnika, ob izrazitejšem vnetju obzobnega tkiva ali po operacijah v ustni votlini.



V večini primerov ustna voda ni potrebna. Zadostuje čiščenje z zobno ščetko, medzobno ščetko in/ali zobno nitko.

UPORABA USTNE VODE

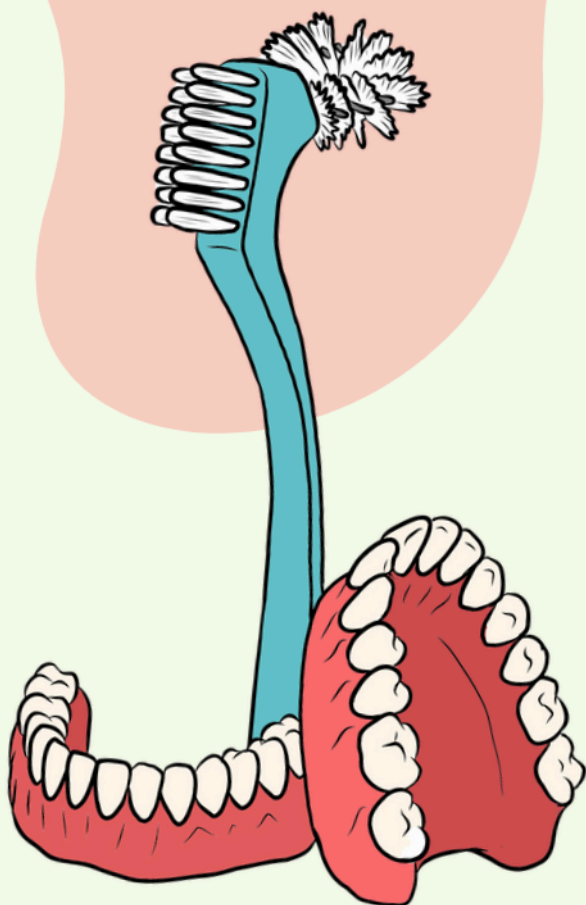


Dvakrat na dan 60 sekund spiranja
z 10 ml ustne vode.



Ustno vodo po
60 sekundah
žvrkljanja
izpljunemo.
Ust nato ne
izpiramo
z vodo.

SKRB ZA ZOBNO PROTEZO



Da naši protezi zagotovimo dolgo obstojnost, moramo zanjo ustrezno skrbeti. Po vsakem obroku ustno votlino izperemo, zobno protezo pa splaknemo pod tekočo vodo. Zvečer jo temeljito očistimo s pripomočki iz seta za čiščenje zobne proteze.

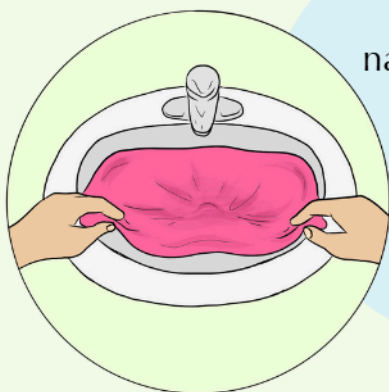


Set za čiščenje zobne proteze vsebuje:

- običajno zobno ščetko,
- ščetko za čiščenje zobne proteze,
- gel za **dnevno** čiščenje zobne proteze,
- koncentrat za **tedensko** čiščenje zobne proteze,
- škatlico za namakanje in shranjevanje zobne proteze.

Zvečer uporabimo ščetko za zobno protezo in gel za **dnevno** čiščenje proteze.

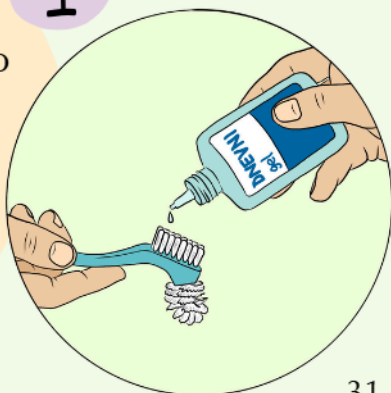
Ne uporabljamo zobnih past, ker naredijo površino proteze hrapavo in s tem dovzetno za nabiranje oblog.



Protezo čistimo nad umivalnikom, obloženim brisačko, da se ob morebitnem padcu ne poškoduje.

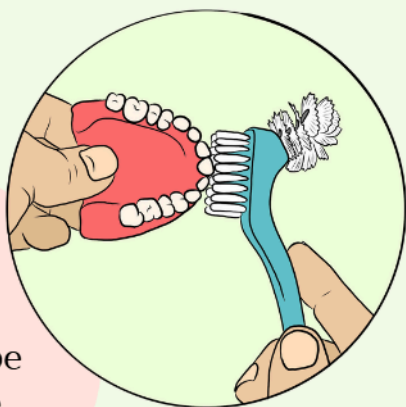
2–4 kapljice gela naneseemo na običajne ščetine na ščetki za zobno protezo.

1



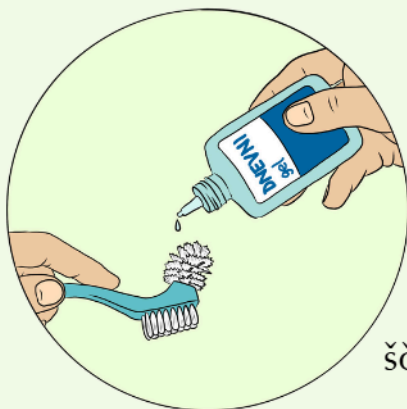
2

Z njimi
očistimo
umetne zobe
in izbočene
dele proteze.



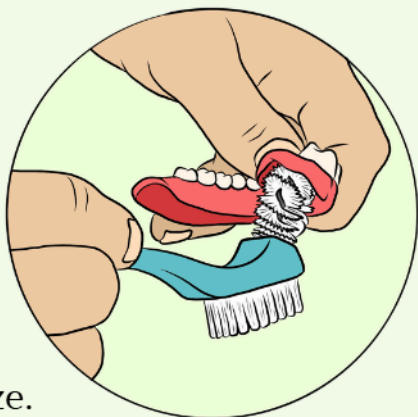
3

2–4
kapljice
gela pa
nanesemo
na spiralne
ščetine v obliki
črke omega.



4

Z njimi
očistimo
notranje
vbočene
dele proteze.



Vedno, kadar proteza ni v ustih, mora biti shranjena v škatlici (lahko tudi v kozarcu) z vodo.

Enkrat na teden pa vodi dodamo koncentrat za **tedensko** čiščenje.



Ta protezo razkuži in prepreči razvoj škodljivih bakterij.

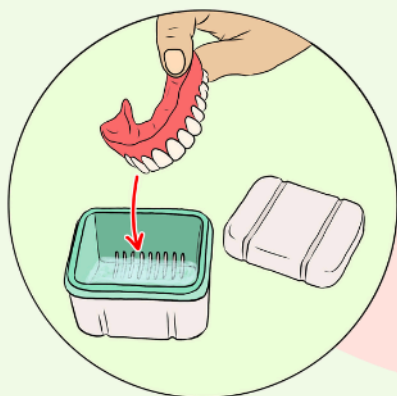
1

Koncentrat nalijemo v škatlico, tako da prekrije dno.



2

V škatlico položimo protezo.





3

Škatlico
napolnimo
s toplo vodo.
Razmerje
med koncentratom
in vodo naj bo 1:10.

4

Proteza
mora biti
prekrita
s tekočino
6 ur.



Kljub temeljitemu čiščenju se s
časom na protezi naberejo mehke
in trde obloge, ki jih sami ne
moremo odstraniti.



To delo zaupamo
zobozdravniku,
ki ga **redno**
obiskujemo.

Ta navodila za ustno higieno smo prilagodili starejšim osebam s kognitivnim upadom, vendar so uporabna za vse starostne skupine.

Izobraževalni materiali smo avtorji razvili v okviru projekta COMFORTage (Prediction, Monitoring and Personalized Recommendations for Prevention and Relief of Dementia and Frailty, 2024–2027) ter njegovega Pilota 7: Mind & Mouth (Um in Usta), Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Slovenija.

Projekt je prejel sredstva iz raziskovalnega in inovacijskega programa Obzorje Evropa (Horizon Europe) Evropske unije (Grant Agreement št. 101137301) ter iz programa Innovate UK (Grant Agreement št. 10103541).

Več informacij o projektu na:
comfortage.eu



MF

UNIVERSITY OF LJUBLJANA
Faculty of Medicine



Funded by
the European Union



Innovate
UK

Vsebina odraža izključno stališča avtorjev in ne stališč Evropske komisije, Evropske agencije za zdravje in digitalizacijo (HaDEA) ali drugih organov EU. Evropska komisija in organ, ki je dodelil sredstva, ne prevzemata odgovornosti za uporabo tukaj navedenih informacij.

© 2025 [Lenča Belehar, Tomaž Hitij in Luka Hočevar]

Avtorji so to delo licencirali konzorciju COMFORTage za namene objave, razširjanja in uporabe. Javni dostop do vsebine je omogočen na podlagi licence Creative Commons Priznanje avtorstva (CC BY 4.0):

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



MF

UNIVERSITY OF LJUBLJANA
Faculty of Medicine



Funded by
the European Union



Innovate
UK