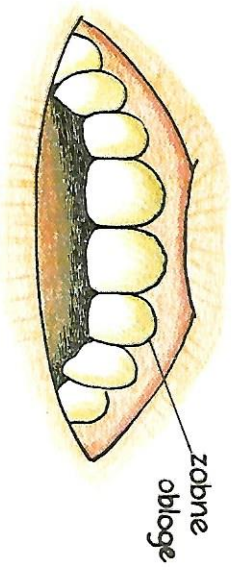
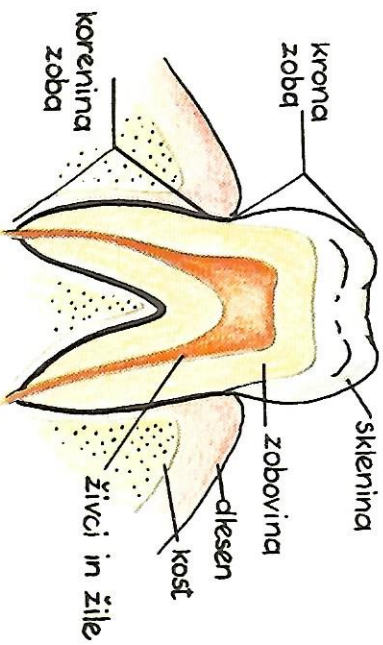
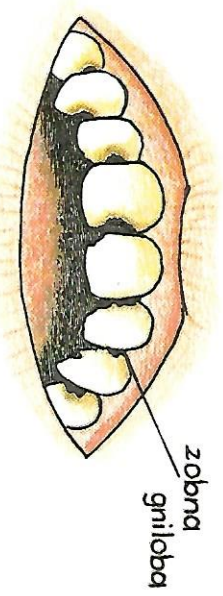


Zobje so prvi, ki nam pomagajo predelati hrano, da jo naše telo s pridom lahko porabi za rast in delo in da nas varuje boleznii.

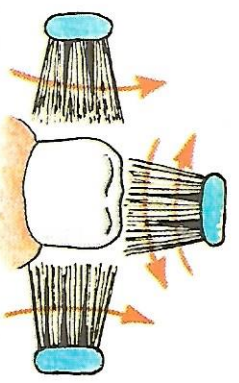
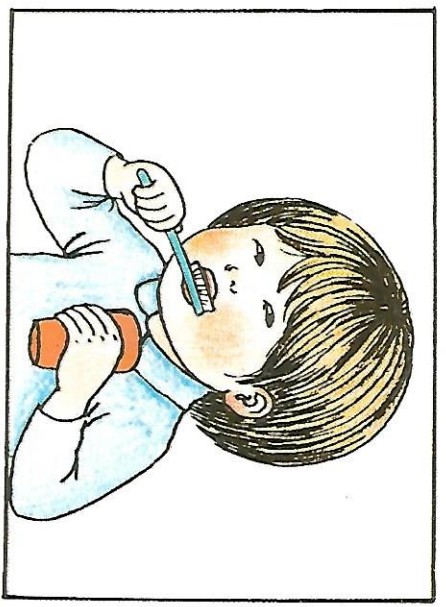
Prva leta opravlja to važno delo 20 mlečnih zob. V prvih letih šolanja, še na osnovni šoli, izpadejo vsi mlečni zobje in nadomestijo jih stalni zobje. Odrasel človek ima 32 stalnih zob. Vsak od njih opravlja svoje delo. Služijo nam vse življenje. Zato moramo skrbeti prav za vse.



Po vsaki jedi ostane na zobeh in med zobni vse polno ostankov hrane, ki tvorijo zobne obloge. Sladke jedi, zlasti če se je lepilo na zobe, so jim še posebno škodljive.



Če si zob ne čistimo po vsakem obroku, zlasti pa zvečer in zjutraj, nam začno gniti in razpadati in iz ust nam neprijetno diši.



Po vsaki jedi si očistimo zobe z zobno ščetko in pasto, nato pa še temeljito speremo z vodo. Nikoli ne smemo pozabiti na to pred spanjem. S čiščenjem odstranimo vse ostanke hrane, ki so se nabrali med zobni in v zobnih brazdah.

Da si utrdimo dlesni, si čistimo zobe s ščetko vedno od dlesni proti zobem. V zgornji čeljusti torej od zgoraj navzdol, v spodnji pa samo od spodaj navzgor.

Če je zob načet, nas neprijetno zaskeli, posebno kadar jemo ali pijemo kaj vročega ali mrzlega, sladkega ali kislega. Ta bolečina je resno opozorilo, da je zob v nevarnosti.

Edina rešitev je: »TAKOJ K ZOBOZDRAVNIKU!«

