



LEGAT DENT

# PREVENTIVNI NASVETI

---

## PREHRANA:

Za vaše zobe so zdravi sadje, zelenjava, polnozrnatni izdelki, mlečni izdelki, nemastno meso – perutnina, ribe.

Izogibajte se predelani, sladki, lepljivi hrani ( bonboni, čokoladne tablice, čips, smoki...)

Jedilnik naj bo sestavljen iz 3. glavnih obrokov.

Izogibajte se številnim prigrizkom (konstantni prigrizki v ustih vzdržujejo kisel pH in s tem stimulirajo nastanek kariesa).

Zdrav prigrizek – sadje/zelenjava/sir/jogurt/oreški (brez kandiranega lepljivega sadja).

Nevtralizacija ust z vodo po glavnem obroku ali prigrizku.

Izogibajte se pogostemu vnosu sadnih sokov, izotoničnih, sladkih, gaziranih, kislih pijač.

Izogibajte se drogam in alkoholu – tudi ta kisajo usta.

## HIGIENA:

Zobe si čistite tehniko 2 - 3x na dan – poudarek je na pravilni tehniki!

Redno uporabljajte nitko.

S čiščenjem počakajte pol ure po hranjenju, da se pH nevtralizira. Potem je sklenina manj dovzetna za abrazivne poškodbe z ščetko.

Ne izdatno izpirati ust po uporabi zobne paste s fluoridi.

Žvečite čigum s ksilitolom (to je brez sladkorja!)

Uporabljajte ustne vode brez alkohola s fluoridi 1 x dnevno.

Tekočino ne pijemo ampak le požvrkljamo in izpljunemo.



Cesta na polje 2,  
Log pri Brezovici



01 756 60 03  
040 258 331



info@legatdent.si



<http://www.legatdent.si/>



DRUGO:

Redno obiskujte izbranega zobozdravnika, ki bo presodil o morebitnih dodatnih preventivnih ukrepih (fluorizacija zob)  
Določene bolezni in uporaba določenih zdravil lahko poveča tveganje za karies, zato o ugotovljenih novih boleznih ali novih terapijah obvestite zobozdravnika.

