



LEGAT DENT

PREVENTIVNI NASVETI

PREHRANA:

Za vaše zobe je zdravo 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).

Opustite kajenje, saj neugodno vpliva na zdravje dlesni in ustne sluznice. Pri kadilcih je tveganje za nastanek parodontalne bolezni in raka ustne votline večje.

Določene bolezni in uporaba določenih zdravil lahko poveča tveganje za karies, zato o ugotovljenih novih boleznih ali novih terapijah obvestite zobozdravnika.

