

Kako spodbujati otroke k umivanju zob

NAVP ZOB-10



Ne poznam otroka, ki bi sam od sebe rekel: »Mami, umit si grem zobe in spat.«

Začnimo pri osnovah. Otrokom je treba umivati zobke od dne, ko se pojavijo v ustih, z **mehko in majhno krtačko**, dvakrat na dan, zjutraj in pred spanjem. Po večernem umivanju otrok naj ne pije nič drugega kot vodo (izjema so dojeni otroci do enega leta). Umivanje zob naj bo večerna rutina in del vsakodnevne higiene, kot je tudi umivanje rok, obraza in tuširanje.

Priporočam, da otroke že zgodaj spodbujate, da si zobke umijejo sami, vendar preverite natančnost ščetkanja. Pogosto ostanejo neumiti zgornji stranski zobki ob dlesnih in zadnji zobki v zobni vrsti.

Predšolski otroci

- 1. Umivanje naj postane igra ali zabava:** Poskusite otroku predstaviti umivanje zobkov kot **igro**, da se ne boste zapletli v borbe in odpor. Lahko iščete črvičke, jih poimenujete (Polde, Lojzek, Pepi), opisujete (črviček z vijoličnimi nogavicami, z zeleno frizuro, z močnim krampom, s predpasnikom), lahko vas pljuvajo, lahko vam skočijo v oko, vas brcnejo ali skočijo na umivalnik, od tam jih sperete v odtok. Boljše je, da se otrok med umivanjem smeji vašim traparijam, kot da joka zaradi prisile. Bodite izvirni in igrivi.
- 2. Pesmice:** Na YouTubeu je veliko pesmic o umivanju zobkov v slovenskem jeziku, ki trajajo dve minuti. Naučite se eno ali dve in jo pojte, medtem ko otroku umivate zobe. Ni lahko usklajevati petja in umivanja, je pa vredno. Naša najljubša je bila iz predstave Alenke Kolman: Pujsa Pepa – Zobki so kot biseri.
- 3. Pripomočki: pečena urica**, ki meri dve minuti, bo otroka motivirala, saj bo videl, kako dolgo bo ščetkanje še trajalo in bo imel občutek nadzora. Uporabite lahko tudi **odštevalnik časa** na pametnem telefonu, kuhinjsko uro ali aplikacijo na telefonu (poiščite »teeth brushing«).
- 4. Bodite dober zgled:** Starši si umivajte zobe tako, da Vas otroci opazujejo. Vaše umivanje naj traja vsaj dve minuti, naj bo temeljito in natančno. Umivanje naj bo vsaj zvečer del rutine in ga ne preskakujte.



Slika 1: Učiti z zgledom

Večji otroci in mladostniki

- 1. Nadaljevanje rutine:** Pri šolskih otrocih naj bo higiena še vedno pod vašim nadzorom. Otroški zobozdravniki priporočamo, da otrokom pomagata pri umivanju zob, dokler ne znajo lepo pisati pisanih črk (starost 7 ali 8 let). Po tej starosti so dovolj spretni, da si zobe umivajo sami. Kaj pa se dogaja z motivacijo, je druga stvar. ☺ Če jim boste dober zgled, če boste sami dobro skrbeli za zobe, jih nitkali, obiskovali zobozdravnika, če jim boste predstavili umivanje zob kot nekaj običajnega in neobhodnega, bodo to sprejeli. Ko jim pade motivacija, **se skupaj postavite pred ogledalo** in si istočasno ščetkajte zobe Vi in otrok. Naj Vas vodi otrok – desetkrat zgoraj desno ob strani, desetkrat po griznih ploskvah, desetkrat po notranji strani in tako naprej.
 - 2. Pripomočki za motivacijo:** V pomoč pri motiviranju so lahko **nalepke** za jutranje in večerno umivanje, s katero nagradite vsako umivanje. Priporočam občasno uporabo **tabletk za razkrivanje plaka**, ki pokažejo, kje so kritična mesta in kje najpogosteje ostajajo zobne obloge. Ker so zobne obloge dobro vidne, imajo otroci »dokaz«, da njihovo ščetkanje ni optimalno.
- 
- 3. Predstavite jim posledice:** Otroci in mladostniki ne razmišljajo o posledicah dejanj ali opustitve določenih dejanj. Zato skupaj poiščite »sočne« slike karioznih zob in se pogovorite, kaj se lahko zgodi, če ne umivajo zob. Verjetno boste bolj uspešni, če ne boste prevzeli vloge »pridigarja«, ampak jih izzovete, kdo najde **najbolj odvratno sliko gnilih zob** na Googlu.
 - 4. Naj sam izbere pripomočke in pasto:** Prepustite mu del odločanja o svojih zobeh in naj mladostnik sam izbere pripomočke za higieno.
 - 5. Električna zobna ščetka:** pri mnogih otrocih in mladostnikih sem opazila veliko izboljšanje higiene, ko so začeli uporabljati električno krtačko. Zobje so umiti bolj natančno in motivacija jim je narasla. Ščetko naj uporabljajo nežno, naj drsijo po zobeh in ne pritiskajo.
 - 6. Aplikacije:** Tudi za starejše otroke in celo odrasle obstajajo mnoge aplikacije za pametne telefone, ki spodbujajo umivanje zob in spodbujajo dve minuti vztrajnosti za boljše ustno higieno.