**Prevole, 25. 1. 2019**

**Ustna higiena vpliva na zdravje zob in ustne votline**

**V petek, 25. januarja 2019,** smov sklopu delavnic gibanja, prehrane in duševnega zdravja organizirali predavanje o pomenu ustne higiene za zdravje zob in ustne votline. Obiskali sta nas zdravstveni delavki iz Zdravstvenega doma Novo mesto, ki delujeta v kabinetu za zobozdravstveno preventivo. Predstavili sta nam, kako in zakaj je potrebno skrbeti za svoje zobe.

Najpomembnejša funkcija ustne votline je predelava hrane, zato potrebujemo zdrave in močne zobe do konca življenja. Naučili sta nas pravilnega čiščenja zob. Utrdili smo, kolikokrat in kako si moramo čistiti zobe. S seboj sta imeli čudežne tabletke, s katerimi sta preverili, kako čiste zobe imamo.

Predavanje je bilo zelo zanimivo, saj smo tudi aktivno sodelovali. Naučili smo se, da je vsak naš zob zelo dragocen in si ne smemo dovoliti, da bi katerega izgubili.

Andreja Šilc Mihelič, vodja tima Zdrave šole

.