



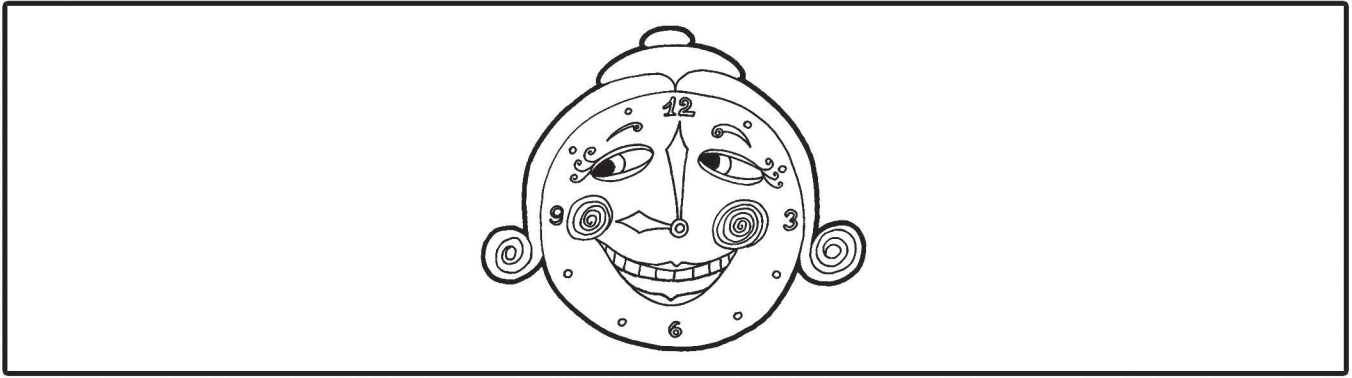
# Man ir tīri zobi!



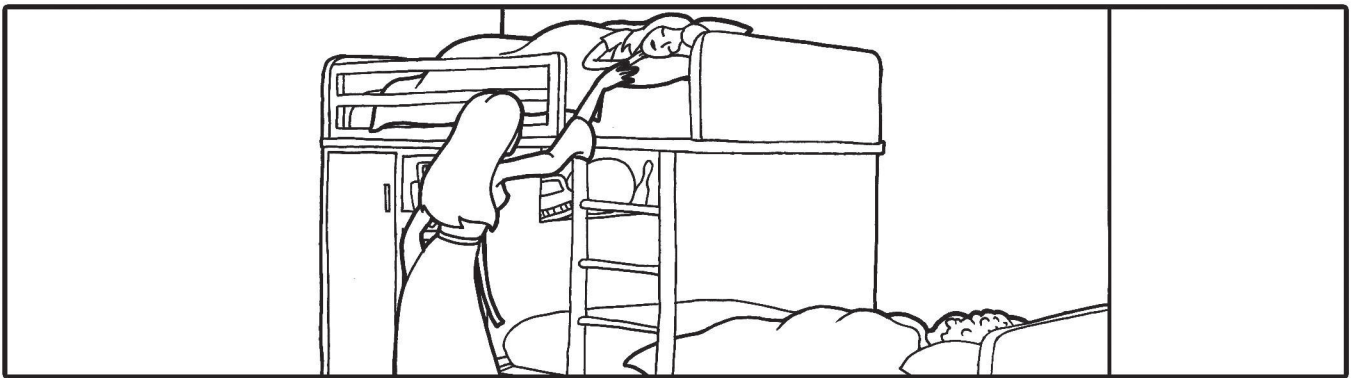
Uzzini, kā  
uzvarēt  
zobugrauzi Urķi!



Krāsojamā grāmata bērniem par zobu veselību.



Pulkstenis ir deviņi vakarā, un laiks doties gulēt!  
Vai zobīņus jau iztīrīji?



Brālītis un māsa jau čuč saldā miegā.



Māmiņa ir pārliccināta, ka bērni zobus kārtīgi iztīrījuši  
un nekas viņiem netraucēs sapņot jaukus sapņus.



Māsa smaida, redzot sapni, kā māmiņa māca viņai tīrīt  
zobiņus. Tas ir tik patīkami, ka ir veseli, tīri un  
balti zobi.





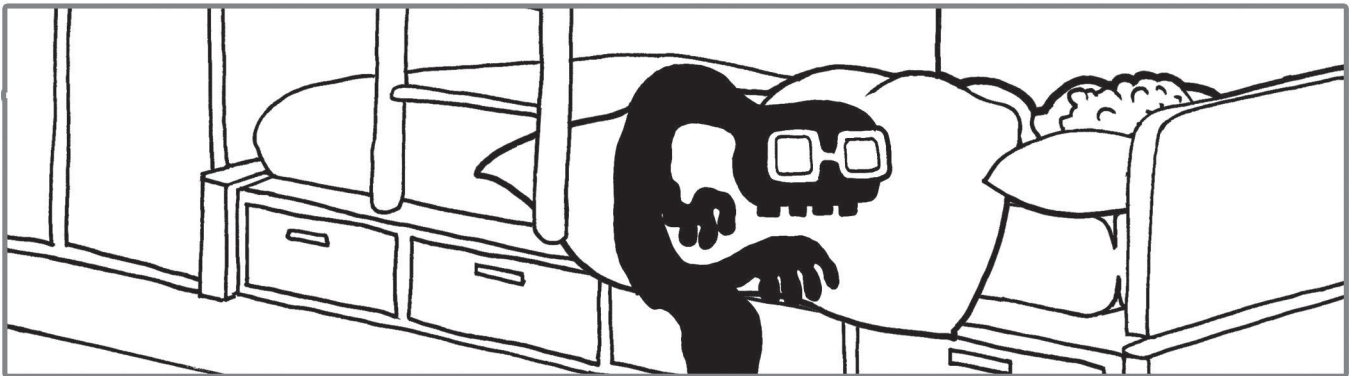
Māsa, kā vienmēr, sapņo par dziedāšanu, jo vēlas kļūt par dziedātāju. Viņa rūpīgi tīra zobus, lai smaids būtu žilbinoši balts.



Bet .... Vaaaaiiiii!



Brālītis vakarā neiztīrīja zobīnus un tagad redz sliktu sapni. Vai! Kas tad tas?



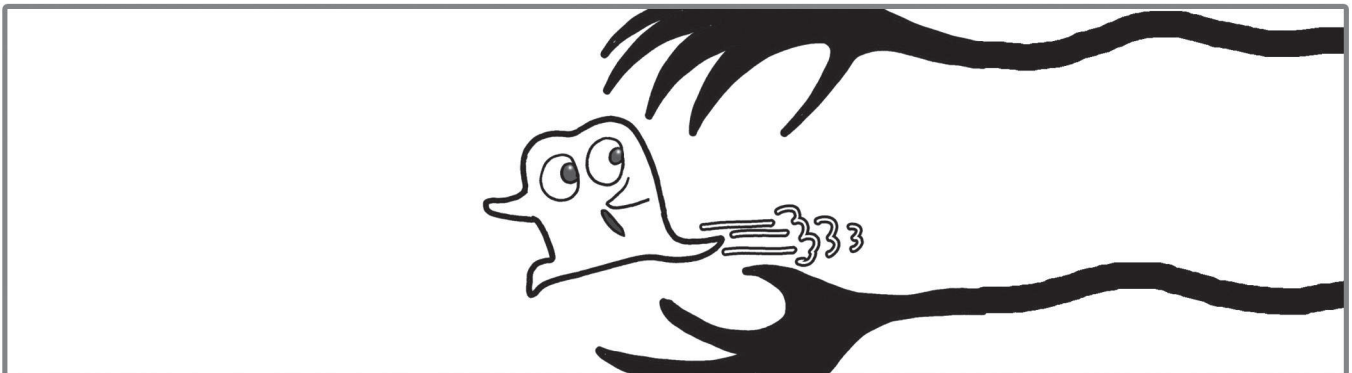
Tas taču nejaukais zobugrauzis Urķis. Brrrrrrrr...



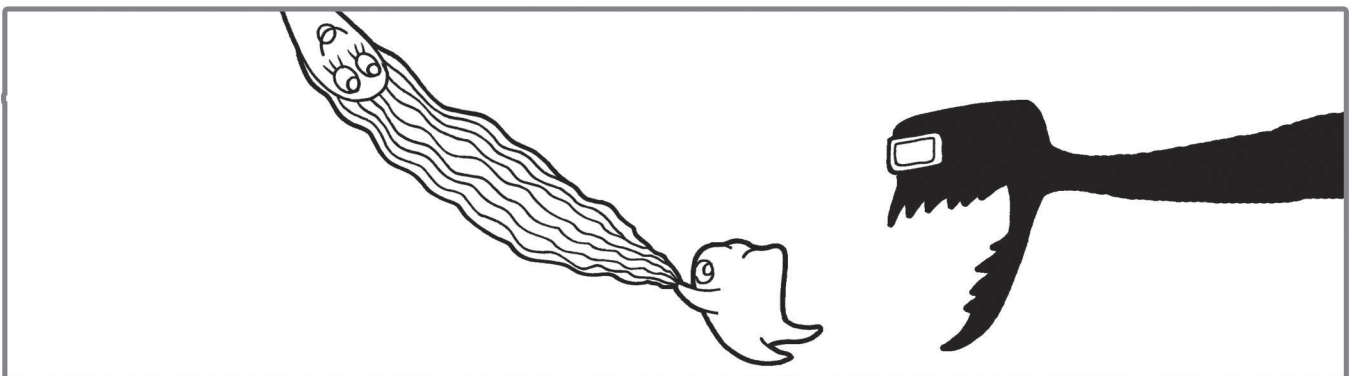
Tas ir zobugrauzis Urķis, kam garšo ēdiena atliekas, kas palikušas uz zobiņiem un zobu spraugās. Viņš nāk sabojāt zobus.



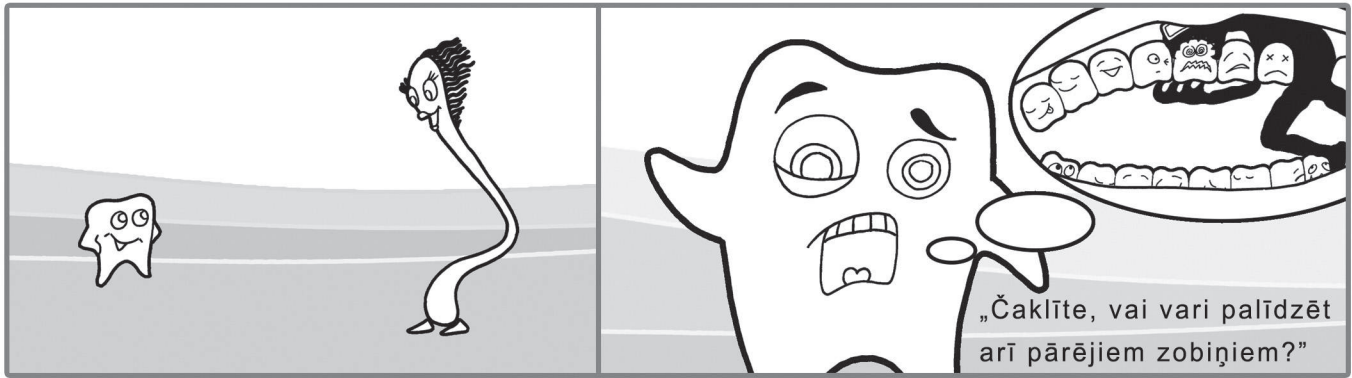
Zobiņš Baltiņš trīc un dreb. „Vai kāds te gards kumosiņš!” ļauni priecājas zobugrauzis Urķis.



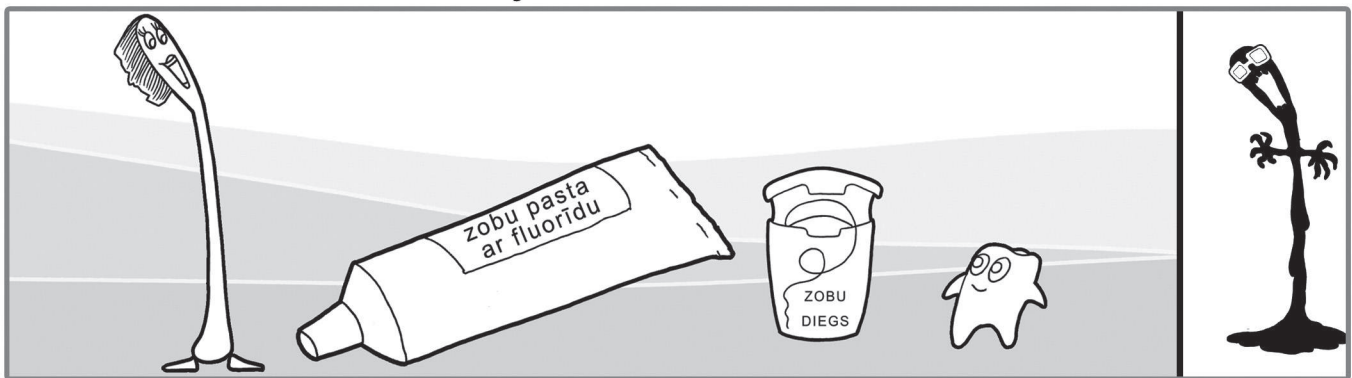
„Urķi, tu patiešām esi baiss, bet tu mani nedabūsi,” nodomā Baltiņš un mūk prom.



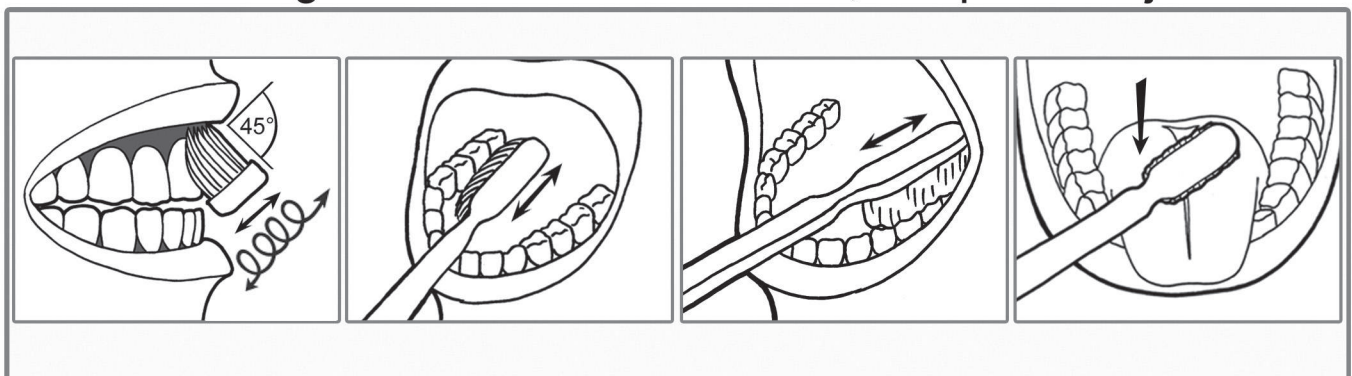
„Zobiņ, turies, es tevi izglābšu,” apņēmīgi iesaucas kāda draudzīga balss.



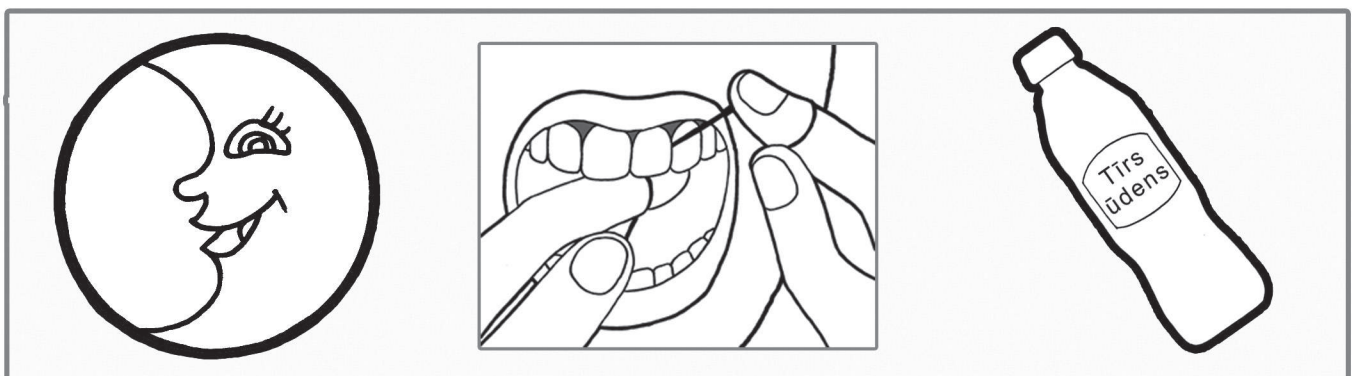
„Paldies,” par glābšanu pateicas Baltiņš un vēlas noskaidrot, kas ir viņa glābēja. „Esmu zobiņu labākā draudzene Čaklīte,” jautri nosaka zobu sukā.



„Neuztraucies, Baltiņ. Es varu palīdzēt. Zini, zobugrauzis Urķis baidās no zobu sukas, zobu pastas un zobu diega. Škaties un mācies, kā pareizi jātīra zobi.”



Atceries! Zobiņus tīri no rīta un vakarā pēc ēšanas. Zobu sukai uzspied mazliet zobu pastas, tad rūpīgi tīri tos no visām pusēm 2–3 minūtes. Notīri arī mēli.

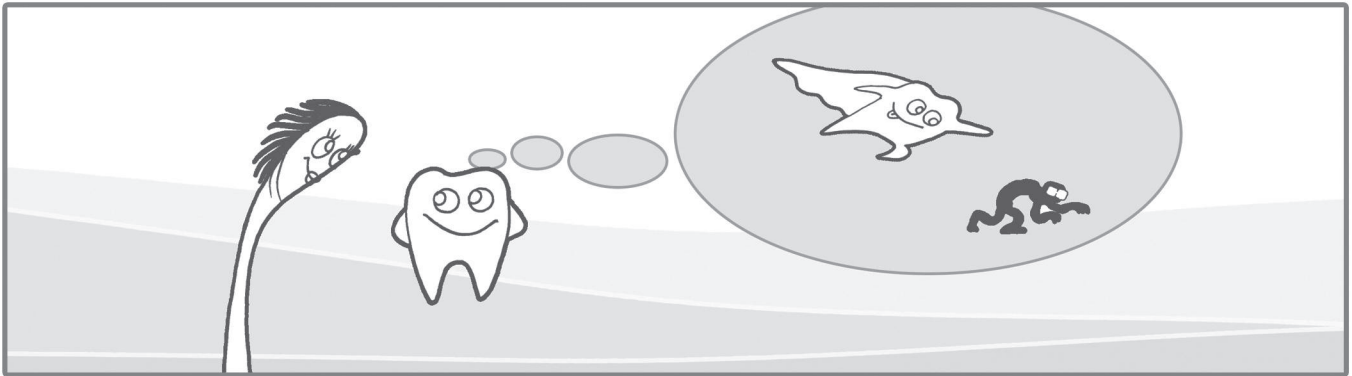


Vakarā pēc tīrīšanas izdiego zobus un tad izskalo tos. Pēc zobiņu tīrīšanas, lūdzu, neko neēd un nedzer. Ja tev slāpst, padzeries tīru ūdeni.

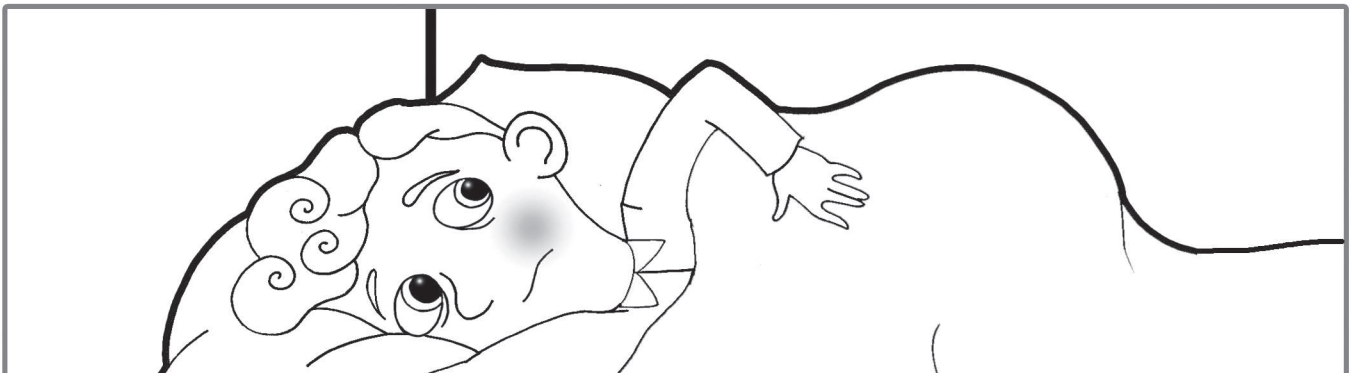




„Zobiņ, ir vēl kāds, kurš var jums visiem palīdzēt. Zobārsts un zobu higiēnists ir zobiņu draugi, kas palīdz cīnīties ar zobugrauzi Urķi.”



„Paldies, Čaklīt!” sirsnīgi nosaka Baltiņš. „Tagad esmu tik stiprs, ka noteikti tikšu galā ar zobugrauzi Urķi.”



„Redz, kā var notikt, ja noslinko un kārtīgi neiztīra zobiņus,” pamostoties nodomā brālītis un steidzas iztīrīt zobus.

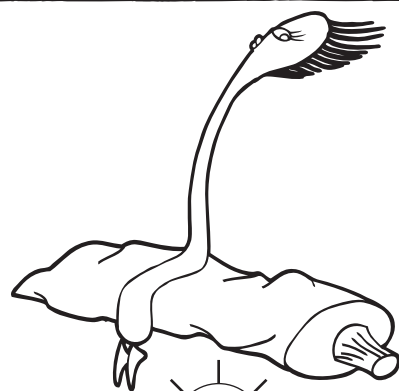
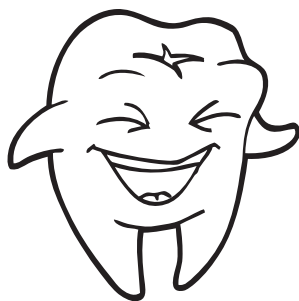


Brālītis tagad saprot, cik svarīgi ir katru dienu no rīta un vakarā pareizi tīrīt zobiņus. Arī tētis priecājas.

# MANS ZOBU TĪRĪŠANAS KALENDĀRS

(MANS VĀRDS)

(MĒNESIS)



NO RĪTA UZZĪMĒ SMAIDIŅU SAULĪTEI,  VAKARĀ - MĒNESTIŅAM.  DARI TO, KAD IZTĪRI ZOBIŅUS!

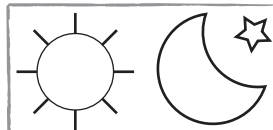
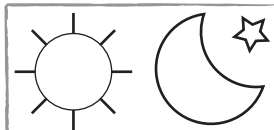
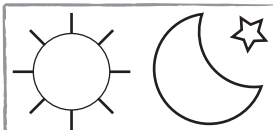
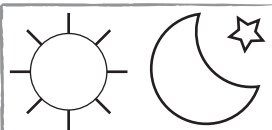
1 NEDĒĻA

2 NEDĒĻA

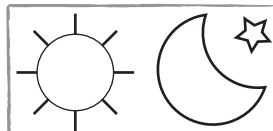
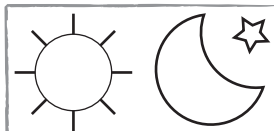
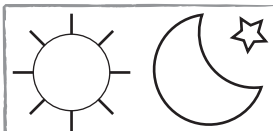
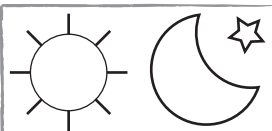
3 NEDĒĻA

4 NEDĒĻA

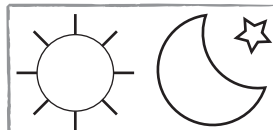
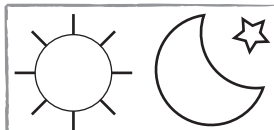
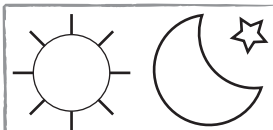
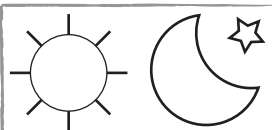
PIRMDIENA



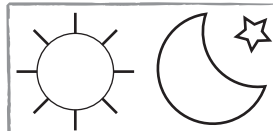
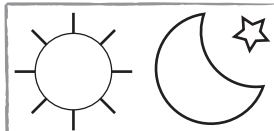
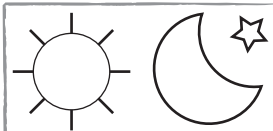
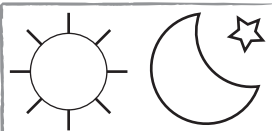
OTRDIENA



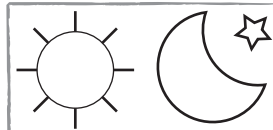
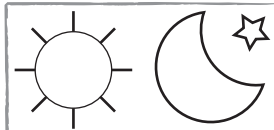
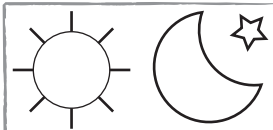
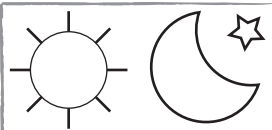
TREŠDIENA



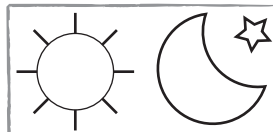
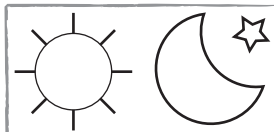
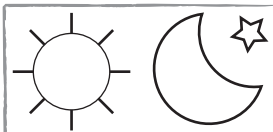
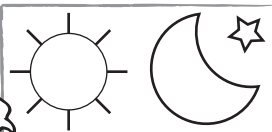
CETURTDIENA



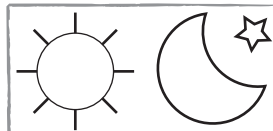
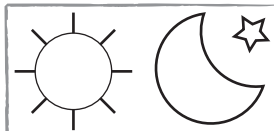
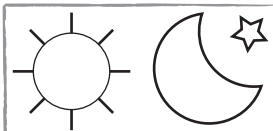
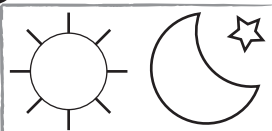
PIEKTDIENA



SESTDIENA



SVĒTDIENA



ZOBU TĪRĪŠANAS KALENDĀRU NĀKAMAJAM MĒNESIM VAR IZDRUKĀT: [WWW.TIRIZOBI.LV](http://WWW.TIRIZOBI.LV)



Mīļie vecāki,

Lai Jūsu bērnam būtu veseli zobi, ir nepieciešama Jūsu palīdzība!

Lūdzu, atgādiniet savam bērnam, ka zobi ir jātīra regulāri, 2 reizes dienā. Palīdziet savam bērnam pareizi tīrīt zobus, notīrot visas zobu virsmas. Zobi jātīra vismaz 2-3 minūtes!

Tīrot zobus, izmantojiet fluorīdus saturošu zobu pastu, jo fluors nodrošina zobu emaljas izturību pret skābju iedarbību.

Parādiet bērnam kā pareizi izmantot zobu diegu, palīdziet bērnam izdiegot zobus katru vakaru.

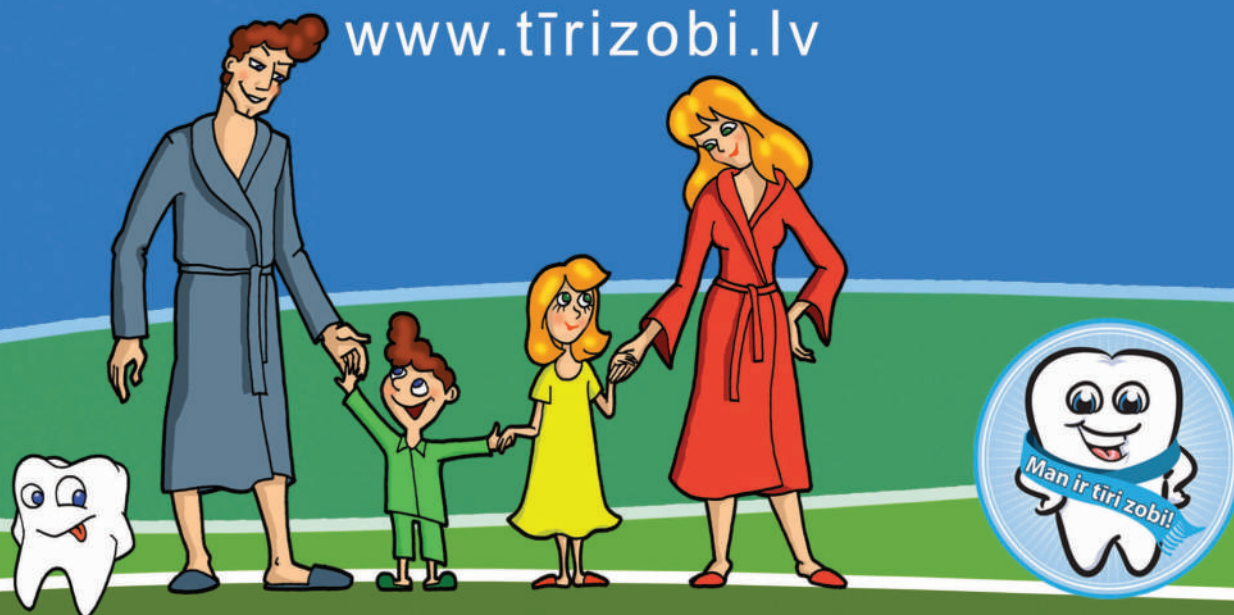
Lai kā bērns cenšas, Jūsu palīdzība zobu tīrīšanā ir nepieciešama līdz pat 8 gadu vecumam.

No 3 gadu vecuma bērnam ir jāapmeklē zobu higiēnists 2 reizes gadā, lai novērtētu bērna zobu stāvokli, sakodienu, notīrītu zobu aplikumu, uzliktu fluora gēla aplikācijas, mācītu pareizi tīrīt zobus.

Zobārsts jāapmeklē vienu reizi gadā, vai pēc nepieciešamības biežāk. Galvenais, ja ir aizdomas par caurumu kādā zobā, tas ir jāsalabo pēc iespējas ātrāk.

Tieši Jūsu spēkos ir ieradināt bērnu rūpēties par zobu veselību un izvairīties no nepatīkamām mutes dobuma saslimšanām.

[www.tirizobi.lv](http://www.tirizobi.lv)



Kampaņu par bērnu mutes dobuma un zobu veselību „Man ir tīri zobi” organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs