



Slimību profilakses un kontroles centrs

## Man ir tīri zobi!

2015.gadā Slimību profilakses un kontroles centrs un Veselības ministrija turpināja 2014.gadā uzsāktu kampaņu „Man ir tīri zobi!”. Kampaņas mērķis ir veicināt bērnu un pusaudžu mutes dobuma un zobu veselību, nostiprināt zobu kopšanas paradumus, aicinot bērnus un jauniešus regulāri tīrīt zobus un rūpēties par savu zobu veselību.

Kampaņas ietvaros bērni un pusaudži tiek informēti par pareizu zobu higiēnu, zobu regulēšanu ar breketēm, zobu traumu profilaksi, nodarbojoties ar sporta aktivitātēm, smēķēšanas ietekmi uz zobu veselību, kā arī par citām tēmām, kas šajā vecumā interesē pusaudžus, piemēram, zobu rotas un pīrsingi mutes dobumā.

Kampaņai izveidota arī atsevišķa mājaslapa [www.tirizobi.lv](http://www.tirizobi.lv), kur pieejamas dažādas interaktīvas sadaļas bērniem un pusaudžiem, kur var uzzināt pareizu zobu tīrīšanas tehniku un citus ar mutes dobuma higiēnu saistītus jautājumus. Jaunākais mājaslapas papildinājums ir interaktīvs 3D zobārsta kabinets, kas dod iespēju aplūkot zobārstniecībā izmantojamus instrumentus un procedūras, tādējādi mazinot satraukumu un bailes, kas varētu rasties bērniem un pusaudžiem pirms zobārsta apmeklējuma.

Lai palīdzētu jauniešiem atcerēties par zobu tīrīšanu, kampaņas ietvaros izveidota jauna mobilā aplikācija „Zobs”, kas ik dienu īpašos laikos par to atgādina. Mobilā aplikācija paredzēta Android operētājsistēmai un ir bez maksas [lejuplādējama Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zobs).


# MAN IR TĪRI ZOBI! UN TEV?



TV reklāma DOT - Starptautiskā Reklāmas - Kampaņas Darbības  
Foto - Jānis Bērziņš

JAUNUMS!

Atcerēties par  
zobu tīrīšanu būs  
patiešām viegli!

Lejupielādē aplikāciju "Zobs"  
bez maksas: 

Lieto  
aplikāciju  
**ZOBS**  
savā  
mobilajā  
telefonā

seko mums  



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

Kampaņu "Man ir tīri zobi" organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs



\*LĪDZ 18 GADU VECUMAM  
ZOBĀRSTNIECĪBAS PAKALPOJUMUS  
APMAKSĀ VALSTS



\*7, 11 UN 12 GADU VECUMĀ -  
2 BEZMAKSAS APMEKLĒJUMI



\*IZVĒLIES ATBILSTOŠU  
ZOBU PASTU, ZOBU DIEGU UN  
ZOBU SUKU



\*2-3 MIN. 2X DIENĀ  
NO RĪTA UN VAKARĀ