

Pieejama bezmaksas aplikācija „Zobs”

„Mobilā aplikācija ir mūsdienīgs veids, kā jauniešu vidū popularizēt informāciju par regulāru zobu tīrīšanu,” saka TV seja Ketija Šēnberga. Šoreiz runa ir par jauno bezmaksas aplikāciju „Zobs”, kas ir pieejama *Google Play* veikalā. Tā izveidota Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra organizētās kampaņas „Man ir tīri zobi!” ietvaros.

Aplikācija “Zobs” bērniem un pusaudžiem interesantā veidā stāsta par mutes dobuma higiēnu. Mēs katrs taču zinām, ka zobi jātīra divreiz dienā. Kamēr mazais ir bērnārznieka vecumā vai pirmo divu klašu skolnieks, vēl iespējams izkontrolēt viņa centību zobu tīrīšanā. Ko darīt lielāka bērna un īpaši – pusaudža vecākiem? Lielākā daļa no viņiem pat neielaidīs vannasistabā savu mammu vai tēti, nemaz nerunājot par zobu atrādīšanu...

„Mammas vai vecvecāku teikto pusaudzis bieži uztver noraidoši. Īpaši, ja viņi liek kaut ko darīt, piemēram, tīrīt zobus divreiz dienā. Cik atceros savus pusaudža gadus, šajā vecumā ne vienmēr šķiet, ka pieaugušo teiktais ir tik svarīgs, vajadzīgs un pareizs. Aplikācija ir labs palīgs, kā starp jauniešiem popularizēt mutes higiēnas tēmu, jo mūsdienās ir ļoti aktuāli dažādi sociālie tīkli, aplikācijas. Tas vairs nebūs tā, ka mamma teica, kas jādara... Skolnieks vai pusaudzis to pašu vērtīgo informāciju saņemot modernā veidā -tajā ieklausās. Un, ja vēl aplikācijas lietotājs var piedalīties kādā konkursā vai izveidot savu profilu – ideāli,” spriež Ketija Šēnberga. Viņa vēl piebilst, ka šāda aplikācija ir kā labs atgādinājums katram tās lietotājam –, ka pašam vien jāparūpējas par savu veselību, par mutes higiēnu, lai vēlāk, pieaugot, nerastos nopietnas problēmas. Lūk, kāpēc tapusi aplikācija „Zobs”.

Tā paredzēta bērniem un jauniešiem līdz pilngadības sasniegšanai, taču, protams, aplikāciju drīkst izmantot arī mammas, tēti, vecvecāki un jebkurš cits jebkurā vecumā. Lejupielādējot to, vispirms jāatbild uz vairākiem testa jautājumiem. Piemēram, cik bieži tiek tīrīti zobi, kad pēdējo apmeklēts zobārsts un zobu higiēnists, kad nomainīta zobu suka. Kopumā tie ir desmit vienkārši jautājumi, kas ļaus aplikācijas lietotājam pašam vērtīgāk paraudzīties uz saviem mutes dobuma kopšanas paradumiem. Aplikācija ļauj ievadīt katram vēlamo laiku zobu tīrīšanai no rīta un vakarā, un precīzi minūti minūtē tā ar skaņas signālu atgādina, ka vannasistabā gaida ilgi pamestā zobu suka .

Vēl aplikācija mudinās pieņemt izaicinājumu: 30 dienas tīrot zobus no rīta un vakarā (vai jebkurā citā laikā, bet galvenais – divreiz dienā) reģistrējot savu veikumu un esot vienam no pirmajiem simts censoņiem, balvā varēs saņemt zobu aplikumu iekrāsojamās tabletes. Ir patiešām aizraujoši redzēt, ka patiesībā aplikums joprojām palicis uz zobiem, lai gan tie cītīgi tīrīti .

Runā, ka ieradums veidojas 21 dienas laikā. Tas nozīmē, ka arī pēc šīm 30 dienām, kas paies neticami ātri, katrs aplikācijas lietotājs turpinās rūpēties par saviem zobiem, jo būs ierasti to darīt un būs nelāga sajūta, rūpīgi nenotīrot aplikumu.

Tāpēc, mīlie vecāki, vecvecāki, lielie brāļi un māsas – ja jūsu ģimenē, draugu vai paziņu lokā ir kāds skolnieks, pastāstiet viņam par jauno aplikāciju „Zobs”. Ieguvēji būsiet visi!