

Nedelja zdravlja usta i zuba

U Srbiji se tradicionalno od 1991 godine, u trećoj nedelji maja meseca, obeležava Nedelja zdravlja usta i zuba.

Ove godine XXXI Nedelja zdravlja usta i zuba se kao i prethodne godine obeležava pod sloganom

„Zdrave navike za zdrave zube”



Karijes, oboljenja desni, oralni karcinomi i traume usta i zuba spadaju u najčešća oralna oboljenja i stanja a moguće ih je prevenirati ili se mogu lečiti u ranoj fazi.

Usna šupljina skuplja različite bakterije, viruse i gljivice.

Hrana sa visokim sadržajem šećera stvara uslove u kojima bakterije proizvode kiselinu koja oštećuje zubnu gleđ i stvara karijes.



Visokoj učestalosti oralnih oboljenja na globalnom nivou najviše doprinose sledeći faktori:

- neadekvatno održavanje oralne higijene na individualnom nivou
- nedostatak zaštite fluoridima
- neadekvatna pokrivenost stomatološkom zdravstvenom zaštitom na primarnom nivou

- Prema procenama Globalne studije opterećenja bolestima iz 2017 godine, u svetu skoro 3,5 milijardi ljudi ima neko oralno oboljenje

- Rezultati istraživanja ponašanja u vezi sa zdravljem dece školskog uzrasta u Republici Srbiji 2018 godine pokazali su da naviku svakodnevnog pranja zuba češće od jednom dnevno ima nešto više od dve trećine učenika osnovnih i srednjih škola

- Više od polovine dece svakodnevno konzumira slatkiše

- Svako peto dete u predškolskom uzrastu ima uočljivu karijesnu leziju na tek izniklom prvom stalnom molaru

- U uzrastu od 12 godina sve zdrave zube ima 36% dece a u uzrastu 15 godina 22% dece

- Preko 50% odraslog stanovništva u Srbiji procenjuje stanje svojih zuba i usne duplje kao dobro a 57,8% stanovnika je izjavilo da pere zube više od jednom dnevno

- Dve trećine stanovnika starijih od 15 godina se izjasnilo da ima svog stomatologa

- Svaki treći stanovnik posetio je stomatologa u poslednjih 12 meseci

Faktori rizika za nastanak bolesti usta i zuba nisu samo loša oralna higijena već i faktori koji su značajni i za nastanak oboljenja srca i krvnih sudova, malignih oboljenja, dijabetesa, kao što su:

- Nepravilna ishrana sa velikom količinom masti, soli i šećera
- Učestalo grickanje slatkiša i gaziranih napitaka
- Upotreba duvanskih proizvoda
- Nepravilno pranje zuba
- Dijabetes
- Socijalne determinante zdravlja

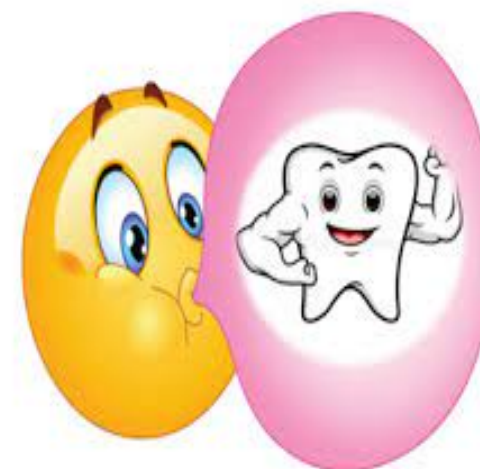
Opšte preporuke za očuvanje oralnog zdravlja nisu usmerene samo na značaj održavanja adekvatne higijene i redovnih poseta stomatologu.

One obuhvataju i preporuke za smanjenje unosa šećera, a podstiče se i uključivanje poruka o bezbednom fizičkom okruženju, kao i uticaju konzumiranja alkohola i pušenja na oralno zdravlje.

Opšte preporuke za očuvanje oralnog zdravlja

- briga o zdravlju usta i zuba deteta od rođenja i prva preventivna poseta dečijem stomatologu u periodu od šestog meseca do navršene prve godine života
- pranje zuba, pomoć i/ili nadzor nad pranjem zuba deteta od strane roditelja/staratelja uglavnom do desete godine života
- održavanje adekvatne higijene što podrazumeva redovno pranje zuba ujutru i uveče pred spavanje, kao i posle svakog obroka
- posete stomatologu radi redovne kontrole najmanje jednom u šest meseci
- izbalansirana ishrana bogata voćem, povrćem i mlečnim proizvodima sa smanjenim unosom šećera
- izbegavanje unosa slatkih gaziranih napitaka i grickalica
- prestanak pušenja
- smanjenje ili prestanak konzumiranja alkohola

Nedelja zdravlja usta i zuba



„Zdrave navike za zdrave zube”

Савет за здравље
Града Сомбора



Завод за јавно
здравље Сомбор