

Недеља здравља уста и зуба

У Србији се традиционално од 1991. године, у трећој недељи маја месеца, обележава Недеља здравља уста и зуба. Ове године XXXI Недеља здравља уста и зуба се као и претходне године обележава од 17. до 23. маја под слоганом „Здраве навике за здраве зубе”.

Високој учесталости оралних обољења на глобалном нивоу, поред неадекватног одржавања оралне хигијене на индивидуалном нивоу, у великој мери доприносе и недостатак заштите флуоридима, као и неадекватна покривеност стоматолошком здравственом заштитом на примарном нивоу.

Фактори ризика за настанак болести уста и зуба нису само лоша орална хигијена већ и фактори који су значајни и за настанак обољења срца и крвних судова, малигних обољења, дијабетеса, као што су: неправилна исхрана са великом количином масти, соли и шећера, употреба дуванских производа, штетна употреба алкохола, физичка неактивност, али и социјалне детерминанте здравља.

Мере заштите зуба треба спроводити током читавог живота, почевши и пре ницања зуба тј. током трудноће. Примена адекватних мера у млађем животном периоду омогућава унапређење општег и оралног здравља у каснијем животном периоду. Стога се посебна пажња у планирању и примени превентивних стоматолошких мера посвећује деци и младима. Нарочито значајна циљна група за превентивни рад су труднице и деца школског и предшколског узраста код којих се могу спровести скоро све мере заштите сталних и преосталих млечних зуба.

Опште препоруке за очување оралног здравља

Опште препоруке за очување оралног здравља нису усмерене само на значај одржавања адекватне хигијене и редовних посета стоматологу, већ обухватају и препоруке за смањење уноса шећера, а подстиче се и укључивање порука о безбедном физичком окружењу, као и утицају конзумирања алкохола и пушења на орално здравље.

Препоруке за очување оралног здравља су:

- брига о здрављу уста и зуба детета од рођења и прва превентивна посета дечијем стоматологу у периоду од шестог месеца до навршене прве године живота;
- у зависности од старости детета, прање зуба, помоћ и/или надзор над прањем зуба детета од стране родитеља/старатеља углавном до десете године живота;
- одржавање адекватне хигијене што подразумева редовно прање зуба ујутру и увече пред спавање, као и после сваког оброка пастом за зубе са флуором и коришћење конца за зубе;
- посете стоматологу ради редовне контроле најмање једном у шест месеци уколико није потребно учесталије због лечења и уклањање зубног каменца од стране стоматолога;
- везивање сигурносних појасева у возилу, као и правилно коришћење дечијих ауто седишта;

- избалансирана исхрана богата воћем, поврћем и млечним производима са смањеним уносом шећера (избегавати унос слатких газираних напитака и грицкалица);
- престанак пушења;
- смањење или престанак конзумирања алкохола;
- коришћење заштитне опреме за спортске активности (кацига, штитник за зубе...).