

“PAMET V ROKÉ – ZA USTA IN ZOBÉ”

PRIPRAVILI:

- Jona Blatnik, dr. dent. med., specialistka javnega zdravja
- Martin Ranfl, dr. dent. med., specialist javnega zdravja
- Christos Oikonomidis, dr. dent. med., specialist javnega zdravja
- Dr. Stella Sekulić, dr. stom., spec.

OBLIKOVALA:

- Klavdija Žalman, univ. dipl. ekon.

Za več informacij o skrbi za vaše zdravje obiščite
www.nijz.si.



DOSLEDNO IZVAJANJE USTNE HIGIENE, ZDRAVA PREHRANA IN REDNI PREGLEDI PRI ZOBOZDRAVNIKU SO KLJUČNI ZA OHRANJANJE IN KREPITEV VAŠEGA USTNEGA ZDRAVJA.

PRIPOROČILA ZA OHRANJANJE IN KREPITEV USTNEGA ZDRAVJA

- ✓ Zobe je priporočljivo čistiti **vsaj dvakrat dnevno**.
- ✓ Uporabljajte mehko zobno ščetko, ki jo zamenjate, ko so ščetine razpršene ali obrabljene.
- ✓ Uporabljajte zobno pasto, ki vsebuje fluoride, in sicer v ustrezni količini in koncentraciji glede na vašo/otrokovo starost:
 - **do 2. leta: za riževo zrno zobne paste s 1000 ppmF,**
 - **od 2. do 6. leta: za grahovo zrno zobne paste s 1000 ppmF,**
 - **od 6. leta naprej: 1–2 cm zobne paste s 1450 ppmF.**
- ✓ Po čiščenju zob ustne votline ne spirajte z vodo.
- ✓ Pripomočke za čiščenje medzobnih prostorov (zobna nitka in/ali medzobna ščetka) uporabljajte vsaj enkrat dnevno.
- ✓ Zobne proteze dnevno čistite z milom pod mlačno tekočo vodo, bodite pozorni, da odstranite vse ostanke pritrilnih past.
- ✓ Pri otroku začnemo izvajati ustno higieno ob izrasti prvega mlečnega zoba.
- ✓ Otroku je potrebno pomagati pri čiščenju zob in ga nadzirati vsaj do 6. leta starosti, saj v tem obdobju izraščajo prvi stalni kočniki.
- ✓ Izogibajte se sladkarijam, sladkim pijačam in prigrizkom med obroki, namesto predelanega priporočamo uživanje celega sadja.
- ✓ 30-60 minut po uživanju kisle hrane in/ali pijače se izogibajte čiščenju zob.
- ✓ Najmanj enkrat letno opravite pregled pri zobozdravniku, tudi če nimate težav.

“Pamet v roké – za usta in zobé”



**ZA OHRANJANJE IN KREPITEV USTNEGA ZDRAVJA LAHKO NAJVEČ
NARADI VSAK POSAMEZNIK SAM.**

**USTNO ZDRAVJE PREDSTAVLJA NELOČLJIV DEL SPLOŠNEGA
ZDRAVJA IN JE POMEMBEN ELEMENT KAKOVOSTI ŽIVLJENJA.**

Ključni dejavnik ohranjanja in krepitev ustnega zdravja je ustrezna in zadostna ustna higiena in redni pregledi pri zobozdravniku v vseh življenjskih obdobjih. Pri osebah s kroničnimi sistemskimi boleznimi z rednimi pregledi pri zobozdravniku hkrati prispevamo tudi k boljšemu obvladovanju njihove primarne kronične sistemske bolezni.

Ustno in splošno zdravje sta obojesmerno povezana. Nekatere kronične sistemske bolezni se s svojimi znaki in simptomi izrazijo v ustnem predelu, velja pa tudi obratno - najbolj raziskana je povezanost med parodontalno boleznijo in boleznimi srca in žilja, sladkorno boleznijo tipa 2, zapleti med nosečnostjo, boleznimi dihal, depresijo in nekaterimi vrstami raka.

Razvoj in napredovanje bolezni ustnega predela lahko vodi v izgubo zob, kar negativno vpliva na kakovost življenja in samopodobo posameznika. Izgubljene zobe je sicer mogoče nadomestiti z različnimi protetičnimi pripomočki (mostički, proteze, vsadki), a se je treba zavedati, da noben pripomoček ne more v popolnosti nadomestiti naravnih zob.



NAJPOMEMBNEJŠI DEJAVNIKI TVEGANJA,

ki so skupni boleznim ustnega predela in sistemskim boleznim, so:

- nezadostna ustna higiena,
- nezdrava prehrana z veliko vsebnostjo sladkorja,
- raba tobačnih in povezanih izdelkov,
- škodljivo oziroma prekomerno pitje alkohola,
- stres.



62 % otrok

(0-5 let) si redno
(vsaj dvakrat dnevno) čisti zobe.

S starostjo narašča delež
otrok, ki si čistijo zobe.



71 % odraslih

(18-74 let) si redno
(vsaj dvakrat dnevno) čisti zobe.

81 %

60 %

Ustno zdravje je večplastno zdravje, ki vključuje zmožnost govorjenja, smejanja, vonjanja, okušanja, dotikanja, žvečenja, požiranja ter samozavestnega izražanja čustev brez bolečin, nelagodja in bolezni lobanjsko-obraznega področja (FDI, 2016).

NAJPOGOSTEJŠE BOLEZNI USTNEGA PREDELA SO KARIES, PARODONTALNA BOLEZEN, RAK USTNEGA PREDELA IN ORTODONTSKE NEPRAVILNOSTI.

KARIES

je najbolj razširjena kronična bolezen tako med otroki kot odraslimi. Nastanek kariesa je povezan s prisotnostjo zobnih oblog. Bakterije v zobnih oblogah razgrajujejo sladkorje iz hrane v kisline, te kisline pa raztapljajo zobno površino. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi vnos prostih sladkorjev (sladkorji, dodani med predelavo in proizvodnjo, ter sladkorji v sadnih sokovih, koncentratih sadnih sokov in medu) omejili na 10 % (50 g), še bolj idealno bi ga bilo omejiti na 5 % (25 g) celotnega dnevnega energijskega vnosa.

PARODONTALNA BOLEZEN

je druga najpogostejša bolezen v ustni votlini, ki je prav tako povezana s prisotnostjo zobnih oblog. Bakterije v zobnih oblogah ob zobnem vratu povzročajo vnetje obzobnih tkiv, zaradi česar je dlesn zadebeljena, pordela in ob dotiku zakrvari. Ko vnetje napreduje, se prične propadanje kosti in ostalih tkiv, ki zob sidrijo v kost. Postopno se pojavi majavost zob, kar lahko pripelje do njihove izgube. Poleg nezadostne ustne higiene je z nastankom parodontalne bolezni povezana tudi raba tobakov in povezani izdelki.



RAK USTNEGA PREDELA

je v večini primerov povezan z rabo tobakov in povezanih izdelkov in škodljivim pitjem alkohola, ostali pomembnejši dejavniki so še okužba s humanim papiloma virusom (HPV), kajenje marihuane, prehrana z nizko vsebnostjo sadja in zelenjave in nezadostna ustna higiena.

ORTODONTSKE NEPRAVILNOSTI

so manjši ali večji razvojni odkloni v obliki in delovanju čeljusti in zob. Glavni vzrok zanje je evolucijsko zmanjševanje čeljusti, ki je hitrejšo od zmanjševanja števila zob, zaradi česar zobje nepravilno izraščajo. Dodatno k razvoju teh nepravilnosti prispevajo škodljive razvade (sesanje dudu in/ali prsta, drža odprtih ust), posledice kariesa in sodobni način prehranjevanja (mehka, predelana hrana), pri katerem zobje nezadostno opravljajo osnovni funkciji grizenja in žvečenja. Redkeje so nepravilnosti dedne (npr. močna spodnja čeljust z naprej štrlečo brado).

