



**Svetovni dan  
ustnega zdravja**  
20. marec



# USTNO ZDRAVJE IN SISTEMSKA BOLEZNI

Ustno zdravje je neločljivo povezano s splošnim zdravjem. Nekatere sistemske bolezni se s svojimi simptomi in znaki najprej izrazijo v ustni votlini. Velja tudi obratno, saj zdravje ustne votline vpliva na nekatera druga bolezenska stanja.

## SRČNE BOLEZNI



Nezdravljeno vnetje v ustni votlini lahko povzroči vnetje srčnih zaklopk. Srčni bolniki, ki imajo umetne srčne zaklopke, okvare zaklopk in prirojene srčne napake, imajo večje tveganje za posebno obliko okužbe srca, ki jo imenujemo infektivni endokarditis.

## RAK GLAVE IN VRATU



Poleg načrta zdravljenja rakavega obolenja se naredi tudi načrt zdravljenja zob in zobnih tkiv pred, med in po obsevanju. Pri obsevanju ustne votline lahko pričakujemo stranske učinke, kot so: radiomukozitis, spremembe sline, motnje okusa, motnje požiranja, poobsevalni karies in osteoradionekroza.

## DEMENCA



Bolniki zaradi narave bolezni izgubijo potrebo, motivacijo in spretnost umivanja zob kot enega od osnovnih higienskih opravil. Redno umivanje zob moramo uvesti med vsakodnevna rutinska opravila že na začetku bolezni.



**1.**  
Najmanj enkrat letno obiščemo zobozdravnika.



**2.**  
Zobe si umivamo vsaj dvakrat dnevno.

## 5 NASVETOV ZA ZDRAVE IN TRDNE ZOBE



**3.**  
Za čiščenje medzobnih prostorov uporabljamo zobno nitko ali medzobno ščetko.



**5.**  
Zobno ščetko menjamo na 2 do 3 mesece.



**4.**  
Zobna pasta naj vsebuje ustrezno koncentracijo fluoridov (1400-1450 ppm).



## RAK USTNE VOTLINE IN ŽRELA

Je najpogostejši maligni tumor glave in vratu. Najpomembnejša dejavnika tveganja za nastanek sta kajenje ter prekomerno pitje alkohola. Spremembe v ustih, ki lahko kažejo na raka ustne votline in žrela: ostro omejene rdeče ali bele lise ter rane ali zatrdline, ki se ne zacelijo v 14 dneh.



## SLADKORNA BOLEZEN

Neurejena sladkorna bolezen se v ustni votlini lahko kaže kot: občutek suhih in pekočih ust, izguba okusa, ustni zadah, glivične okužbe, slabo celjenje ran, krvavitev iz dlesni, majavost zob in parodontalna bolezen, ki lahko vodi v izgubo zob. Slabo ustno zdravje in vnetja v ustni votlini pa lahko poslabšajo sladkorno bolezen in otežijo nadzorovanje sladkorja.



## OSTEOPOROZA

Osteoporozo in pomanjkanje hormona estrogena po menopavzi sta dejavnika tveganja za izgubo čeljustne kosti. Glavni razlog za korelacijo naj bi bila zmanjšana mineralna gostota kosti, kar pospeši razvoj obstoječe parodontalne bolezni. Bolnice z osteoporozo izgubijo v povprečju več zob kot zdrave ženske. Za zdrave kosti je zelo pomembna redna telesna aktivnost, zadosten vnos kalcija, vitamina D in beljakovin.

**CURAPROX**