

36. Недеља здравља уста и зуба „Здрави зуби за здрав осмех”

Ове године се по 36. пут у нашој земљи обележава Недеља здравља уста и зуба и то од **18. до 24. маја**. Обележавање спроводи Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” у сарадњи са мрежом окружних института и завода за јавно здравље и Стоматолошким факултетом Универзитета у Београду, уз подршку Министарства здравља Републике Србије.*

Основни циљ обележавања ове недеље у календару јавног здравља је сте указивање на значај оралног здравља и могућности превенције болести уста и зуба. Орално здравље је важан показатељ општег здравља, благостања и квалитета живота појединца. Под оралним здрављем подразумевају се: здравље зуба, усне дупље, здрав језик, меко и тврдо непце, десни и усне. Сасвим је нормално да се током година оно мења и зато су важни редовни стоматолошки прегледи и контроле. Орално здравље утиче на опште здравствено стање. Повећање учесталости болести уста и зуба дешава се услед недовољне изложености флуору, конзумирања хране са високим садржајем шећера, као и алкохола, цигарета, недовољног жвакања и уноса дијетних влакана. Ограничен приступ услугама стоматолошке здравствене заштите је такође битан разлог нарушавања оралног здравља.

Важне чињенице о оралном здрављу

- Битно је знати да се оралне болести могу превенирати и зато је важно да се од најранијег узраста и током читавог живота редовно води рачуна о оралном здрављу.
- Оралне болести обухватају болести и стања као што су: зубни каријес, пародонтална болест, губитак зуба, карцином оралне регије, ороденталне трауме и урођене дефекте (расцеп усне и непца). Бележи се чешће обољевање најугроженијих популационих група.
- Највећи број оралних болести и стања узрокована је конзумацијом шећера, употребом алкохола и дувана и алкохола и лошом хигијеном. Сви набројани фактори ризика утичу на настанак и хроничних незаразних болести (болести срца и крвних судова, дијабетес, малигне болести, хроничне респираторне болести). Процена је да 3,7 милијарди људи има неко орално обољење у свету.
- Најчешће обољење уста и зуба је нелечени каријес на сталним зубима и њега има око две милијарде људи.

- Према процени СЗО (Светска здравствена организација) више од милијарду људи широм света имају тешке облици пародонтопатије и последица су најчешће неадекватне оралне хигијене и употребе дувана.
- По учесталости 13. најчешће малигно обољење у свету је малигно обољење усне дупље (обухвата рак усана, других делова усне дупље и орофаринкса).
- Глобално повреде уста и зуба погађају око милијарду људи, са учесталашћу од 20% код деце узраста до 12 година.

Основне препоруке за очување оралног здравља

Основне препоруке за очување оралног здравља обухватају смернице за правилно одржавање оралне хигијене, редовне превентивне посете стоматологу, али и ради правовременог лечења, као и савете за смањење уноса шећера, смањење или престанак конзумирања алкохола и пушења и безбедно физичко окружење.

Препоруке за очување оралног здравља су:

- прва превентивна посета дечијем стоматологу треба да буде у периоду од шестог месеца до навршене прве године живота
- до десете године живота родитељ или старатељ треба да врши помоћ или надзир над прањем зуба детета
- адекватна хигијена подразумева редовно прање зуба ујутру и увече, као и после сваког оброка пастом за зубе са флуором и коришћење конца за зубе
- препорука је да се посете стоматологу ради редовне контроле спроводе најмање једном у шест месеци; ако је потребно лечење и уклањање зубног каменца онда чешће
- коришћење дечијих ауто-седишта и везивање сигурносних појасева у возилу, као превенција могућих повреда у саобраћајним незгодама
- разноврсна и уравнотежена исхрана са смањеним уносом шећера
- престанак пушења
- смањење или престанак конзумирања алкохола
- употреба заштитне опреме за спортске активности (кацига, штитник за зубе...).

*Извор података: Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“