

Svetový deň ústneho zdravia

Téma kampane na roky 2021 – 2023:

„Budte hrdí na svoje ústa, vážte si ich a starajte sa o nich“



20. marec 2021



Orálne zdravie je mnohostranné a zahŕňa schopnosť hovoriť, usmievať sa, cítiť, chutiť, dotýkať sa, žuť, prehĺtať a sprostredkovať množstvo emócií prostredníctvom výrazov tváre s istotou a bez bolesti, nepohodlia a choroby hlavového komplexu. Orálne zdravie je nevyhnutnou súčasťou vášho celkového zdravia či už máte 5, 25, 65 alebo 85 rokov.



Pri pravidelných návštevách u zubára je možné včas zaznamenať príznaky zubného kazu, ochorenia ďasien a liečiť ich. Pravidelnú prehliadku u stomatológa by mal každý dospelý absolvovať raz ročne, deti a mládež do 18 rokov dvakrát do roka.

Pamätajte si, že je dôležité:

- pre zdravé ústa a telo praktizovať správne návyky ústnej hygieny už detstva,
- mať zdravé ústa je viac ako mať pekný úsmev,
- neliečená choroba v ústach zhoršuje celkový zdravotný stav pacienta,
- vytvorte si zdravý a aktívny životný štýl, dobré ústne a celkové zdravie,
- nikdy nie je príliš skoro ani neskoro začať so starostlivosťou o svoje ústne zdravie.

Zubný kaz a ochorenie ďasien nie je dedičné ochorenie a nie sú žiadne dôvody, aby dieťa zdedilo zlé zuby po svojich rodičoch. Po predkoch dedíme počet zubov, tvar zubov, farbu zubov, ale ochorenie zubov a ďasien získavame.

Faktory podieľajúce sa na vzniku zubného kazu: strava s vysokým obsahom cukru, tabak, alkohol, zlá ústna hygiena a nedostatočná starostlivosť o chrup.

Budúce mamičky, viete, že zdravé zúbky dieťaťa závisia od starostlivosti v tehotenstve?

- V tehotenstve majú ženy nárok na dve prehliadky u zubného lekára – na konci 3. mesiaca a v 7. mesiaci.
- Obsahom prehliadky je vyšetrenie chrupu, parodontu a ostatných tkanív ústnej dutiny. Významné je poučenie o čistení zubov - ďasná sú v tehotenstve citlivé, majú tendenciu krváčať. Okrem vyšetrenia je nevyhnutné odstrániť zubný kameň, ošetriť zubný kaz a indikovať lokálnu fluoridáciu.
- Baktérie, ktoré vyvolávajú zubný kaz, sa pri neošetrenom zubnom kaze po pôrode prenášajú do úst dieťaťa.
- Pri druhej prehliadke vás zubný lekár poučí, ako sa máte starať o ústa dieťaťa od narodenia.

