



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

20. marec 2017

Svetovni dan ustnega zdravja

## **Pamet v roké - ZA USTA IN ZOBÉ**



\*\*

## Skrb za ustno zdravje

Ustno zdravje pomeni zdravje zob, obzobnih tkiv in vseh drugih struktur v ustni votlini. Dobro ustno zdravje nam omogoča, da se lahko normalno prehranjujemo, sporazumevamo in imamo socialno polno življenje. Primerna skrb za zdravje in telo mora tako vključevati tudi skrb za zdravje naše ustne votline. Ključno je, da:

- ***vsaj dvakrat dnevno umivamo svoje zobe z zobno pasto, ki vsebuje fluoride (glej zadnjo stran);***
- ***enkrat letno opravimo preventivni pregled ustne votline pri svojem zobozdravniku.***

### ***Skrb za ustno zdravje se začne s prvim zobkom!***

Otroku pričnemo zobe umivati takoj, ko izraste prvi mlečni zob. Mlečni zobje so namreč zelo pomembni, saj po eni strani držijo mesto stalnim zobem, po drugi pa vplivajo na pravilno obrazno višino in pravilen razvoj čeljusti. Uporabljamo manjše ščetke in zobne paste, ki vsebujejo nižje koncentracije fluoridov. Otrokom pomagamo pri umivanju zob, dokler niso dovolj spretni, da to zadovoljivo opravijo sami. To je običajno, ko dopolnijo <sup>\*\*</sup> sedmo leto starosti. Redno umivanje zob v zgodnjem otroštvu je bistveno za pridobitev zdravih navad, povezanih z ustnim zdravjem.



Pomembno je, da smo odrasli z svojim vedenjem vzgled otrokom pri skrbi za ustno zdravje. Ustrezna skrb za ustno higieno zahteva tudi čas, saj je potrebno temeljito očistiti vse zobne ploskve, kar traja običajno dve minuti. Odrasli uporabljamo tudi pripomočke za odstranjevanje oblog v medzobnih prostorih (zobna nitka, interdentalna ščetka). Skrbimo za higijensko vzdrževanje in hranjenje pripomočkov, ki jih zamenjamo, ko so obrabljeni.



\*\*

## Zdravje ust za zdravo življenje

V ustni votlini sta najpogostejši bolezni karies in parodontalna bolezen. Obe sta tesno povezani s prisotnostjo bakterijskih zobnih oblog, ki nastanejo ob nezadostni skrbi za ustno higieno. Parodontalna bolezen je po znanstvenih ugotovitvah povezana tudi z nekaterimi sistemskimi boleznimi (bolezni srca in žilja, sladkorna bolezen), zato je skrb za ustno zdravje pri kroničnih bolnikih velikega pomena za njihovo ustno in splošno zdravje.

Z zadostnim ustnim zdravjem je neločljivo povezana tudi prehrana, saj je nastanek kariesa poleg prisotnosti bakterij odvisen tudi od prisotnosti razgradljivih ogljikovih hidratov (sladkorjev). Prehranska priporočila z vidika zagotavljanja dobrega ustnega zdravja se ne razlikujejo od splošnih prehranskih priporočil. Držimo se torej priporočil o petih dnevnikih \*\*



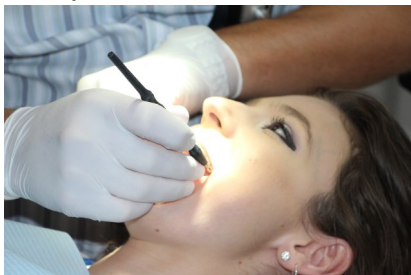
obrokoh z dvo- do triurnim presledkom med posamezni obroki. Hrana naj bo pestra, raznolika in uravnotežena. Uživanje sadja in zelenjave ter izogibanje sladkim jedem in pijačam, še posebej v obliki vmesnih prigrizkov je eden od osnovnih načel zdrave prehrane z vidika ustnega in tudi splošnega zdravja posameznika.



\*\*

Še posebej previdne morajo biti nosečnice, tako glede režima prehranjevanja kot tudi ustnega zdravja, ker se zobovje otroka začne razvijati že v šestem tednu nosečnosti in na kakovost mlečnih ter prvih stalnih zob vplivajo med drugim tudi prehranske navade bodoče matere.

Čeprav rak ustne votline ni pogost, je zaradi resnosti bolezni pomemben. Njegov nastanek je tesno povezan z nezdravim življenjskim slogom, saj sta uživanje alkohola in kajenje znana dejavnika tveganja za nastanek bolezni. Poleg izogibanja omenjenim dejavnikom tveganja so z vidika preventive rakavih obolenj v



\*\*

ustni votlini najpomembnejši redni preventivni pregledi pri zobozdravniku.

Skrb za ustno zdravje je vseživljenjska obveza posameznika, ki želi živeti zdravo in polno življenje. Vsi omenjeni naporji so usmerjeni v ohranitev vseh naravnih zob tudi v pozni starosti. Ta cilj ni vedno uresničljiv, kar pa ne zmanjšuje pomena skrbi za ustno higieno in



\*\*

preventivnih pregledov pri zobozdravniku. S skrbjo za ustno votlino skrbimo tudi za boljše splošno zdravje in boljšo kakovost življenja.

Koncentracije fluoridov v zobnih pastah in količina po priporočilih Evropske akademije za otroško zobozdravstvo (EAPD):

- od izrasti prvega mlečnega zoba do 2. leta starosti GRAHOVO ZRNO zobne paste s 500 ppm fluoridov;
- od 2. do 6. leta starosti GRAHOVO ZRNO zobne paste s 1000 ppm fluoridov;
- od 6. leta naprej uporabljamo 1–2 cm običajne zobne paste s 1450 ppm fluoridov.

Pripravila:

Christos Oikonomidis, dr. dent. med., spec. javnega zdravja

Martin Ranfl, dr. dent. med., spec. javnega zdravja

**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

\*\*Fotografije: Shutterstock in pixabay.com