

XXX Недеља здравља уста и зуба

Здраве навике за здраве зубе

У Србији се традиционално од 1991.године, у трећој недељи маја месеца, обележава Недеља здравља уста и зуба како би се указало на значај оралног здравља и велике заступљености болести уста и зуба. Кампања се реализује на територији Републике Србије, а спроводе је Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” и Стоматолошки факултет Универзитета у Београду уз подршку Министарства здравља Републике Србије.

Здравље уста и зуба је веома битно за свакодневни живот јер нам омогућава да говоримо, да се смејемо, да осетимо укус, да жваћемо и гутамо. Одржавањем оралног здравља утиче се на физичко, ментално и социјално здравље.

Током Недеље здравља уста и зуба интензивирају се активности на информисању становништва о значају оралног здравља и мерама превенције, а посебно о потреби и могућностима да се личним и колективним ангажовањем и позитивним понашањем чува и унапређује здравље уста и зуба. Носиоци и координатори ових активности на нивоу округа су окружни институти и заводи за јавно здравље, а за територију сваке општине службе стоматолошке заштите домова здравља, уз активно учешће приватне стоматолошке праксе, локалне заједнице, приватног сектора и удружења грађана.

Кампања има за циљ и да се додатно мотивишу појединци, породице, заједница и доносиоци одлука за активан однос према унапређивању оралног здравља, обзиром да обољења уста и зуба, каријес (зубни квар) и пародонтопатије (обољење потпорног апарата зуба), имају велики здравствени, социјални и економски значај, те представљају јавноздравствени проблем у многим земљама света.

Ове године од 18. до 24.маја обележава се XXX Недеља здравља уста и зуба под слоганом „Здраве навике за здраве зубе“. Слоган овогодишње кампање указује нам на значај здравих стилова живота на очување здравља уста и зуба као и фактора ризика за настанак болести уста и зуба.

Фактори ризика за настанак болести уста и зуба нису само лоша орална хигијена већ и фактори који су значајни и за настанак обољења срца и крвних судова, малигних обољења,

дијабетеса, као што су неправилна исхрана са великом количином масти, соли и шећера, употреба дуванских производа, штетна употреба алкохола, физичка неактивност, али и социјалне детерминанте здравља.

Истраживање здравља становника Србије из 2013. године је показало да је мање од половине становништва (45,6%) у Србији проценило стање својих зуба и усне дупље као добро, Резултати истраживања понашања у вези са здрављем деце школског узраста у Републици Србији 2018. године показали су да навику свакодневног прања зуба чешће од једном дневно има нешто више од две трећине (70,9%) ученика петих, седмих разреда основне школе и првих разреда средњих школа, значајно више девојчица него дечака (82,6% према 59,9%).

Опште препоруке за очување оралног здравља

Опште препоруке за очување оралног здравља које се пласирају у оквиру ове кампање нису усмерене само на значај одржавања адекватне хигијене и редовних посета стоматологу, већ обухватају и препоруке за смањење уноса шећера, а подстиче се и укључивање порука о безбедном физичком окружењу, као и утицају конзумирања алкохола и пушења на орално здравље. Препоруке за очување оралног здравља су:

- Одржавање адекватне хигијене што подразумева редовно прање зуба ујутру и увече пред спавање, као и после сваког оброка пастом за зубе са флуором и коришћење конца за зубе;
- Посете стоматологу ради редовне контроле најмање једном у шест месеци уколико није потребно учесталије због лечења и уклањање зубног каменца од стране стоматолога;
- Избалансирана исхрана богата воћем, поврћем и млечним производима са смањеним уносом шећера (избегавати унос слатких газираних напитака и грицкалица);
- Престанак пушења;
- Смањење или престанак конзумирања алкохола;

- Коришћење заштитне опреме за спортске активности (кацига, штитник за зубе...);
- Везивање сигурносних појасева у возилу, као и правилно коришћење дечијих ауто седишта.

Мере заштите зуба треба спроводити током читавог живота почевши и пре ницања зуба, тј. током трудноће. Посебно значајна циљна група за превентиван рад су труднице и деца школског и предшколског узраста код којих се могу спровести скоро све мере заштите сталних и преосталих млечних зуба. У предшколском и школском узрасту се доста учи о оралном здрављу и устаљују се навике о оралној хигијени.

Сваке године, у оквиру обележавања Недеље здравља уста и зуба организује се конкурс за избор најбољих ликовних радова и литерарних састава за децу у предшколским установама и ученике у основним школама у Републици Србији који има за циљ подстицање здравствено-васпитног рада на тему оралног здравља. Ове године, због актуелне COVID-19 пандемије, конкурс ће бити расписан на јесен.