



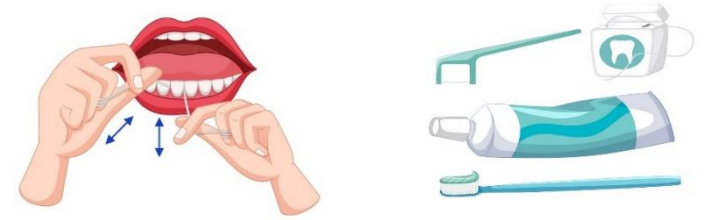
Európsky deň ústneho zdravia

12. september 2024

Zdravie zubov má vplyv na celkové zdravie. Starostlivosť o ústnu dutinu nie je len otázkou estetiky, ale je **klúčovým faktorom pre prevenciu rôznych zdravotných problémov**. Zanedbanie ústneho zdravia môže viesť k vážnym komplikáciám, vrátane ochorení srdca či cukrovky. Je preto dôležité, aby sme si všetci uvedomili, že **investícia do ústneho zdravia je investíciou do celkového zdravia**.

Zubný kaz vzniká súčinnosťou viacerých faktorov. **Baktérie** žijúce v zubnom povlaku **rozkladajú cukry** z potravy **na kyseliny** a tie následne narušajú **zubnú sklovinu**. Cukor **napáda zuby** zakaždým, keď s nimi príde do styku minimálne po dobu **30 minút** od ich konzumácie. Samozrejme, keď konzumujeme cukor **niekoľkokrát za deň**, zubná sklovina je narušovaná hlbšie, až sa stáva **pórovitou a pri opakujúcom sa procese napádania zuba cukrom vznikne na zube zubný kaz**. Nakoľko sa jeho vzniku, ako aj **vzniku ostatných ochorení dutiny ústnej dá predchádzať**, je nevyhnutné poznať základné piliere starostlivosti o ústnu dutinu:

1. **ústna hygiena** - dôkladné čistenie zubov, medzizubných priestorov a jazyka,
2. **pestrá a vyvážená strava** s nízkym príjmom cukrov,
3. lokálna **fluoridácia** zubnou pastou,
4. pravidelné **preventívne prehliadky**.



DÔLEŽITÉ POMÔCKY PRI STAROSTLIVOSTI O ÚSTNU DUTINU

Zubná kefka

Umývanie zubov tvorí základ ústnej hygieny. Je dôležité vykonávať ho dôkladne a minimálne dvakrát denne, pričom zuby i dásna by sa mali čistiť krúživým pohybom s použitím len mierneho tlaku. Ani zubná kefka a pasta však nedokážu dokonale vyčistiť všetky dôležité miesta ústnej dutiny.

Dentálna niť

Medzizubné priestory je potrebné každý deň čistiť zubnou niťou, aby bola starostlivosť o ústnu dutinu naozaj dôkladná. Klasickú dentálnu niť stačí jednoducho napnúť medzi prsty a opatrne vyčistiť priestory medzi zubami. Alternatívnym riešením sú medzizubné kefky, ktoré majú podobnú funkciu.

Ústna voda

Ústna voda pomáha odstraňovať povlak na zuboch aj na jazyku. Biely povlak na jazyku sa tvorí napríklad usadzovaním zvyškov jedla, prípadne môže byť príznakom určitého ochorenia ústnej dutiny. Ústna voda má dezinfekčné účinky, dokáže predchádzať zápalu a zaručene sa dostane do všetkých zákutí ústnej dutiny.

Škrabka na jazyk

Škrabka na jazyk umožňuje odstrániť z povrchu jazyka zvyšky jedla, povlak a tiež baktérie - vlhko a teplo na jazyku im totiž svedčia. Čistenie jazyka by preto vo vašej každodennej ústnej hygiene nemalo chýbať.

Prehliadky u zubára

Okrem každodennej ústnej starostlivosti sú nevyhnutné aj pravidelné kontroly u zubára. Aj keď je ústna dutina zdravá, s istotou to vie posúdiť iba stomatológ. Navštevujte ho pravidelne ako prevenciu prípadných ochorení úst.

Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni, Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Ľubovňa, tel. 052/4280106, www.vzsl.sk.

Zdroj: <https://www.skzl.sk/cukor-a-zubny-kaz/>; <https://www.skzl.sk/svetovy-den-ustneho-zdravia-world-oral-health-day/>; <https://www.kamistad.sk/ustna-hygiena>