

### Опште препоруке за очување оралног здравља су:

- Одржавање адекватне хигијене, што подразумева редовно прање зуба ујутро и увече као и после сваког оброка и коришћење конца за зубе;
  - Смањење уноса шећера и избалансирана исхрана;
  - Престанак пушења;
  - Престанак или смањење конзумирања алкохола;
  - Коришћење заштитне опреме за спортске активности и придржавање прописаних мера безбедности у саобраћају;
  - Безбедно физичко окружење;
  - Посете стоматологу ради редовне контроле, уклањање зубног каменца од стране стоматолога;
  - Мере заштите зуба треба спроводити током читавог живота почевши и пре ницања зуба, тј. током трудноће;
- Посебно значајна циљна група 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 и много тога научи о оралном здрављу и навике о хигијени се устаљују.

НЕДЕЉА ЗДРАВЉА УСТА И ЗУБА 2018.

# ЗДРАВИ ЗУБИ У ЗДРАВОЈ ПОРОДИЦИ



Болести уста и зуба су међу најраспрострањенијим болестима у свету и код нас.

У свету **60–90%** школске деце и близу **100%** одраслог становништва има зубни квар.

## Циљеви обележавања Недеље здравља уста и зуба су:

- Указати на значај оралног здравља и на могућност да се применом адекватних мера добро орално здравље може одржати током читавог живота.
- Утицати на побољшање здравља уста и зуба деце и на стварање навике правилног одржавања хигијене и примену мера неопходних за очување оралног здравља.
- Допринети да се повећа број људи са очуваним оралним здрављем.
- Подстицати доносиоце одлука за подршку мерама за унапређење оралног здравља становништва.
- Мобилисати све секторе друштва на заједничке акције које имају за циљ промоцију оралног здравља.

## Значајне чињенице о здрављу уста и зуба

- Здравље уста и зуба има велики утицај на опште здравље, самопоуздање, проблеме у друштвеним односима.
- Утиче и на кључне функције као што су говор и спавање и не представља само здравље зуба, већ и здравље усне дупље укључујући и здрав језик, меко и тврдо непце, десни, усне.
- Главни фактори ризика, као што су неправилна исхрана са великом количином масти, соли и шећера, пушење и употреба алкохола доприносе развоју болести уста и зуба.
- Ризик оболевања од малигних болести усне дупље је 15 пута већи када се комбинују два главна фактора ризика, употреба дувана и алкохола.
- Зубобоља је водећи разлог за одсуствовање из школе у многим земљама.
- Велика потрошња шећера је фактор ризика број један за настанак зубног квара.
- Велики број људи избегава стоматолошке прегледе и лечење због нелагодности и страха, чиме се повећава број оболелих од болести уста и зуба.
- Употреба дувана је разлог за половину свих периодонталних болести.

