

**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za **javno zdravje**



Slovensko zdravniško društvo  
Stomatološka sekcija



**Svetovni dan  
ustnega zdravja**

20. marec



**»Pamet v roké – za usta in zobé«**

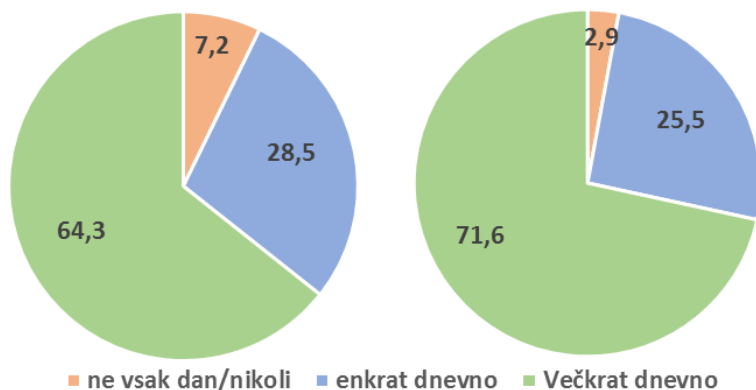
**Recite »Aaa«: Pomislite na usta, pomislite na  
zdravje**

## Ustne bolezni in ustna higiena

Vsakdo se v življenju sreča s katero od bolezni ustne votline. **Karies** je najbolj razširjena kronična nenalezljiva bolezen. Njegov nastanek je tesno povezan s prisotnostjo bakterij v zobnih oblogah, ki presnavljajo sladkorje iz hrane v kisline in lahko se začne raztapljanje sklenine. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi vnos **prostih sladkorjev**<sup>1</sup> omejili na 10 % (50 g), še bolje pa na 5 % (25 g) celotnega energijskega vnosa<sup>2</sup>.

Druga zelo pogosta bolezen v ustni votlini je **parodontalna bolezen**, ki je tudi povezana s prisotnostjo zobnih oblog. Bakterije v oblogah ob zobnem vratu povzročajo vnetje obzobnih tkiv, sčasoma pa tudi mineralizirajo (zobni kamen), kar še bolj oteži učinkovito odstranjevanje oblog in vodi v napredovanje bolezni. Poleg ustrezne ustne higiene je nastanek parodontalne bolezni povezan tudi s **kajenjem**, ki je skupaj z **uživanjem alkohola** pomemben dejavnik tveganja tudi za nastanek **raka** v ustni votlini.

Ključni dejavnik pri ohranjanju ustnega zdravja je primerna in zadostna ustna higiena, kar pomeni umivanje zob vsaj dvakrat dnevno z zobno pasto s fluoridi. Raziskave kažejo, da je pogostost umivanja zob vsaj dvakrat dnevno v Sloveniji nekoliko višja med otroki in mladostniki v primerjavi z odraslimi, kjer je prisotna pri približno dveh tretjinah prebivalcev (grafikon).



Grafikon. Pogostost umivanja zob; levo: odrasli, 25–74 let (CINDI 2016); desno: otroci, stari 11, 13 in 15 let (HBSC 2014).

<sup>1</sup> Sladkorji, dodani med predelavo in proizvodnjo, ter sladkorji v sadnih sokovih, koncentratih sadnih sokov in medu.

<sup>2</sup> Izračunano na podlagi energijskega vnosa 2.000 kcal/dan.

## Ustno in splošno zdravje

Ustno zdravje je neločljivi del **splošnega zdravja**, hkrati pa pomembno vpliva na **kakovost življenja** posameznika. Bolezni v ustni votlini vplivajo na sposobnost opravljanja osnovnih funkcij ustno-obraznega predela (žvečenje, prehranjevanje, sporazumevanje, izražanje čustev), hkrati pa slabijo splošno zdravje.



Zdravje obzobnih tkiv predstavlja področje, kjer je povezava ustnega in splošnega zdravja najbolj raziskana. Raziskave kažejo številne povezave z različnimi bolezenskimi stanji, med njimi tudi z **boleznimi srca in žilja** ter

nekaterimi **zapleti med nosečnostjo**. **Sladkorna bolezen** je prav tako povezana z zdravjem obzobnih tkiv, ki so pri sladkornih bolnikih bolj občutljiva za razvoj vnetja. Sladkorni bolniki morajo poleg ustrezne presnovne urejenosti posebno skrb nameniti tudi primerni higieni zob. Za vse **kronične bolnike** še posebno velja, da se morajo redno udeleževati kontrolnih pregledov pri zobozdravniku, saj to prispeva k ohranitvi in krepitvi ustnega zdravja, preprečevanju zapletov ter boljšemu obvladovanju njihove primarne bolezni.



***Pomembni del zdravega življenjskega sloga je dosledna skrb za ustno higieno in obiski pri zobozdravniku. S tem lahko močno zmanjšamo verjetnost nastanka bolezni v ustni votlini in krepimo tudi naše splošno zdravje***

**OBIŠČITE: [www.nijz.si](http://www.nijz.si) in [www.worldoralhealthday.or](http://www.worldoralhealthday.or)**

## Preprosti in najučinkovitejši koraki za ohranjanje in krepitev ustnega zdravja

- Zobe ščetkamo vsaj dvakrat dnevno.
- Uporabljamo mehko zobno ščetko, ki jo zamenjamo, ko je izrabljena.
- Uporabljamo zobno pasto s fluoridi.
- Zobna pasta naj vsebuje ustrezne koncentracije fluoridov, pozorni pa smo tudi na količino paste:
  - **do 2. leta: 500 ppm, za grahovo zrno paste;**
  - **od 2 do 6 let: 1.000 ppm, za grahovo zrno paste;**
  - **od 6. leta naprej: 1.450 ppm, 1–2 cm zobne paste.**
- Ustne votline po ščetkanju ne spiramo.
- Odrasli uporabljamo tudi pripomočke za čiščenje medzobnih prostorov (zobno nitko in/ali medzobno ščetko).
- Otroku pričnemo ščetkati zobe ob izrasti prvega mlečnega zoba.
- Otroku pri ščetkanju pomagamo najmanj do šestega leta in ga nadziramo.
- Izogibamo se vmesnim prigrizkom med obroki.
- Za žejo pijemo predvsem vodo.
- Izogibamo se sladkarijam in sladkim pijačam.
- Najmanj enkrat letno obiščemo zobozdravnika, tudi če nimamo posebnih težav.



**NIJZ** Nacionalni inštitut za javno zdravje,  
marec 2018

Martin Ranfl, dr. dent. med., spec. javnega zdravja  
Christos Oikonomidis, dr. dent. med., spec. javnega zdravja  
Doc. dr. Barbara Artnik, dr. dent. med., spec. socialne medicine



#WOHD18  
#SayAhh  
#SDUZ