



**Svetový deň
ústneho zdravia**
20. marec

**VŠETKO SA ZAČÍNA TU!
ZDRAVÉ ÚSTA. ZDRAVÉ TELO.**

Najčastejšie ochorenia ústnej dutiny

- **zubný kaz a parodontitída sú chronické infekčné neprenosné ochorenia** – postihujú 70 – 90 % populácie,
- zubný kaz je ochorenie, ktoré nemusí vôbec vzniknúť, ak pacient dodržiava všetky zásady primárnej prevencie,
- prevencia sa musí vykonávať už od narodenia, najlepšie už počas tehotenstva matky, neliečený zubný kaz a parodontitída výrazne zhoršujú kvalitu celkového zdravia.

Orálny karcinóm

- Orálny karcinóm (OK) postihuje pery, jazyk a ústnu dutinu – vyskytuje sa ako **8. najčastejší zhubný nádor na Slovensku**.
- U mužov je ústna dutina postihnutá ako 4. orgán v poradí (hrubé črevo, prostata, pľúca, ...)
- **Slovensko je na 2. mieste najvyššieho výskytu OK v Európe** a diagnostikujú sa až pokročilé štádiá, bez nádeje na úspešnú liečbu – pacienti prichádzajú neskoro, ochorenie končí smrťou.
- **Príčiny:** rizikové faktory = fajčenie, konzumácia alkoholu, nezdravý životný štýl, neliečené infekcie.
- **Prevencia:** pravidelné preventívne prehliadky, odstránenie rizikových faktorov, včasná diagnostika a liečba.
- **Pamätajte:** ústna dutina je ako jediná dostupná samovyšetrovaniu pacienta.

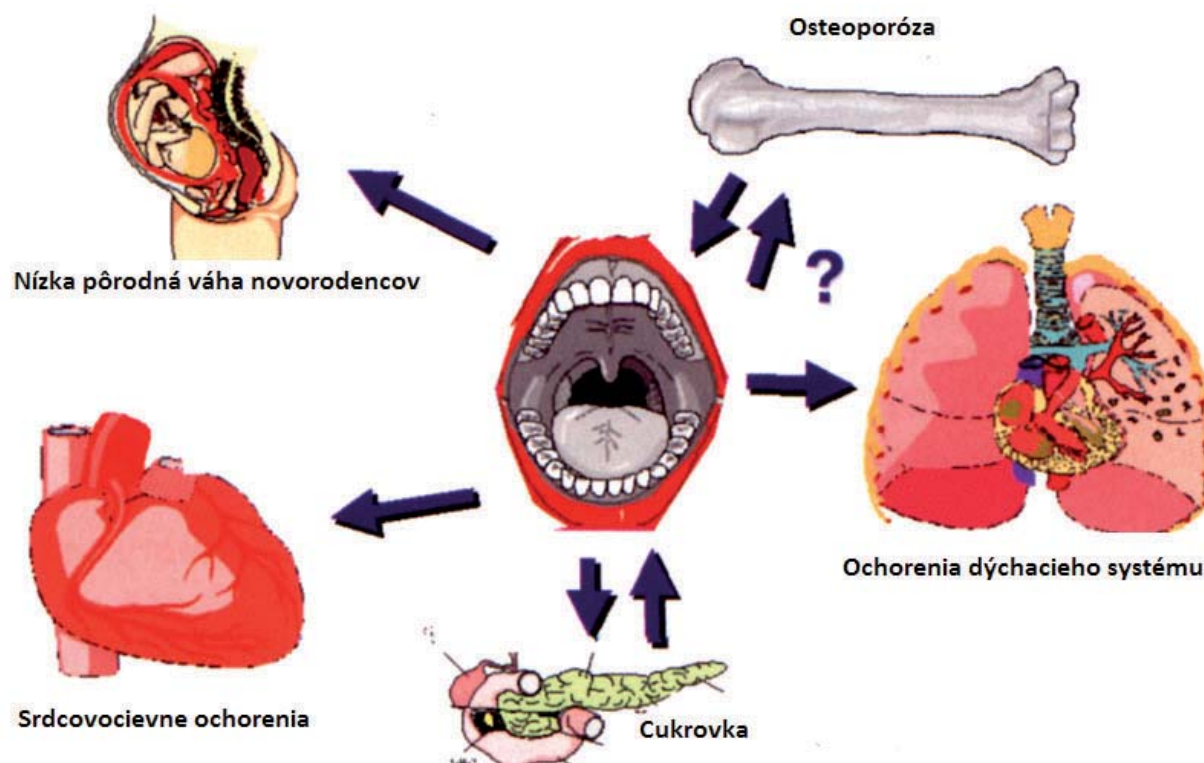
Každý vred, ktorý sa nezahojí do 2 týždňov = nutné navštíviť zubného lekára.

Celkové ochorenia, ktoré priamo súvisia so zhoršeným ústnym zdravím

- Kardiovaskulárne ochorenia
- Ateroskleróza
- Diabetes mellitus
- Chronická obštrukčná choroba pľúc
- Rizikové tehotenstvo s predčasným pôrodom a nízkou pôrodnou hmotnosťou dieťaťa
- Pacienti so zlyhaním funkcie obličiek
- Pacienti po transplantácii tkanív a orgánov
- Onkologickí pacienti

Fokálna infekcia

– orgány, do ktorých sa môže šíriť infekcia z ústnej dutiny –



Pamätajte si, že je dôležité

- Pre zdravé ústa a telo naučiť správne návyky ústnej hygieny už deti.
- Mať zdravé ústa je viac ako mať pekný úsmev.
- Neliečená choroba v ústach zhoršuje celkový zdravotný stav pacienta.
- Informovať zubného lekára o svojom zdravotnom stave a bez vyzvania ho informovať o jeho zmenách a liečbe.
- Vytvorte si zdravý a aktívny životný štýl, dobré ústne a celkové zdravie.
- Nikdy nie je príliš skoro ani neskoro začať starostlivosť o svoje ústne zdravie.
- Svetový deň ústneho zdravia chce pomôcť každému, aby poznal vplyv svojho ústneho zdravia na celkové zdravie a pohodu.

Budúce mamičky

Viete, že zdravé zúbky dieťaťa závisia od starostlivosti v tehotenstve?

- **V tehotenstve majú ženy nárok na dve prehliadky u zubného lekára** – na konci 3. mesiaca a v 7. mesiaci.
- Obsahom prehliadky je vyšetrenie chrupu, parodontu a ostatných tkanív ústnej dutiny. Významné je poučenie o čistení zubov - dŕasná sú v tehotenstve citlivé, majú tendenciu krváčať. Okrem vyšetrenia je nevyhnutné odstrániť zubný kameň, ošetriť zubný kaz a indikovať lokálnu fluoridáciu.
- Baktérie, ktoré vyvolávajú zubný kaz, sa pri neošetrenom zubnom kaze po pôrode prenášajú do úst dieťaťa.
- Pri druhej prehliadke vás zubný lekár poučí, ako sa máte starať o ústa dieťaťa od narodenia a že na prvú preventívnu prehliadku pôjdete, keď vaše dieťa dovŕši jeden rok.