

Svetový deň ústneho zdravia - 20. marec (2017)

Zverejnené na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach
(<https://www.ruvzke.sk>)

Svetový deň ústneho zdravia - 20. marec (2017)

Ústne zdravie má podstatný význam pre celkové zdravie. Chorobné zmeny v ústnej dutine môžu byť príčinou rôznych zdravotných problémov a súvisieť s ochoreniami iných orgánov tela. Najčastejším rizikom je infekcia s ohniskom v chrupe, či v ústnej dutine, ktorá môže spôsobiť prenos baktérií ku vzdialenejším tkanivám. Tento proces môže vplývať napríklad na srdcovocievne ochorenia, zápaly obličiek, ochorenia kĺbov, zápaly nervov, rizikové tehotenstvo, ochorenia tráviaceho traktu, dýchacieho traktu, zhoršenie stavu pri ochorení na diabetes mellitus, nehovoriac o estetickom a psychickom probléme zo straty zubov.

Väčšine problémov súvisiacich s pokazeným chrupom je možné predchádzať pravidelnou ústnou hygienou, zdravou výživou a zníženým príjmom sladkostí, hlavne u detí. K prevencii neodmysliteľne patria pravidelné kontroly u zubného lekára.

Základom primárnej prevencie je informovanosť a edukácia.

Pri tejto príležitosti Vám ponúkame edukačné aktivity na nasledovné témy:

- Ústna hygiena: podpora zdravia ústnej dutiny;
- Základy správnej ústnej hygieny a zdravého stravovania;
- Správna výživa - súčasť zdravého spôsobu života.

- [Svetový deň ústneho zdravia - 20. marec](#) [1] (plagát)

[Požiadajte o výchovno-vzdelávaciu aktivitu.](#) [2]

Odkazy

[1] <https://www.ruvzke.sk/sites/default/files/aktuality/pz-ustne-zdravie-2017.pdf>

[2] <https://www.ruvzke.sk/odb-pz>