

# AKTUELNO: XXX Nedelja zdravlja usta i zuba – Zdrave navike za zdrave zube

20.05.2020

U Srbiji se tradicionalno od 1991. godine, u trećoj nedelji maja meseca, obeležava Nedelja zdravlja usta i zuba kako bi se ukazalo na značaj oralnog zdravlja i velike zastupljenosti bolesti usta i zuba. Kampanja se realizuje na teritoriji Republike Srbije, a sprovode je Institut za javno zdravlje Srbije – Dr Milan Jovanović Batuta i Stomatološki fakultet Univerziteta u Beogradu uz podršku Ministarstva zdravlja Republike Srbije. Zdravlje usta i zuba je veoma bitno za svakodnevni život jer nam omogućava da govorimo, da se smejemo, da osetimo ukus, da živimo i gutamo. Održavanjem oralnog zdravlja utiče se na fizičko, mentalno i socijalno zdravlje. Tokom Nedelje zdravlja usta i zuba intenziviraju se aktivnosti na informisanju stanovništva o značaju oralnog zdravlja i merama prevencije, a posebno o potrebi i mogućnostima da se ličnim i kolektivnim angažovanjem i pozitivnim ponašanjem čuva i unapređuje zdravlje usta i zuba. Nosioци i koordinatori ovih aktivnosti na nivou okruga su okružni instituti i zavodi za javno zdravlje, a za teritoriju svake opštine služe stomatološke zajednice domova zdravlja, uz aktivno učestvovanje privatne stomatološke prakse, lokalne zajednice, privatnog sektora i udruženja građana.

•

Kampanja ima za cilj i da se dodatno motiviše pojedinci, porodice, zajednica i donosioci odluka za aktivan odnos prema unapređivanju oralnog zdravlja, obzirom da oboljenja usta i zuba, karijes (zubni kvar) i parodontopatije (oboljenje potpornog aparata zuba), imaju veliki zdravstveni, socijalni i ekonomski značaj, te predstavljaju javnozdravstveni problem u mnogim zemljama sveta.

Ove godine od 18. do 24. maja obeležava se XXX Nedelja zdravlja usta i zuba pod sloganom – Zdrave navike za zdrave zube. Slogan ovogodišnje kampanje ukazuje nam na značaj zdravih stilova života na očuvanje zdravlja usta i zuba kao i faktora rizika za nastanak bolesti usta i zuba.

Faktori rizika za nastanak bolesti usta i zuba nisu samo loša oralna higijena već i faktori koji su značajni i za nastanak oboljenja srca i krvnih sudova, malignih oboljenja, dijabetesa, kao što su nepravilna ishrana sa velikom količinom masti, soli i šećera, upotreba duvanskih proizvoda, česta upotreba alkohola, fizička neaktivnost, ali i socijalne determinante zdravlja.

Istraživanje zdravlja stanovnika Srbije iz 2013. godine je pokazalo da je manje od polovine stanovništva (45,6%) u Srbiji procenilo stanje svojih zuba i usne duplje kao dobro. Rezultati istraživanja ponašanja u vezi sa zdravljem dece školskog uzrasta u Republici Srbiji 2018. godine pokazali su da naviku svakodnevnog pranja zuba čestite od jednom dnevno ima nešto više od dve trećine (70,9%) učesnika petih, sedmih razreda osnovne škole i prvih razreda srednjih škola, značajno više devojčica nego dečaka (82,6% prema 59,9%).

•

## Općenite preporuke za očuvanje oralnog zdravlja

### Općenite preporuke

za očuvanje oralnog zdravlja koje se plasiraju u okviru ove kampanje nisu usmerene samo na značaj održavanja adekvatne higijene i redovnih poseta stomatologu, već obuhvataju i preporuke za smanjenje unosa šećera, a podstiče se i uključivanje poruka o bezbednom fizičkom okruženju, kao i uticaju konzumiranja alkohola i pušenja na oralno zdravlje. Preporuke za očuvanje oralnog zdravlja su:

#### •••••

Održavanje adekvatne higijene što podrazumeva redovno pranje zuba ujutru i uveče pred spavanje, kao i posle svakog obroka pastom za zube sa fluorom i korišćenje konca za zube;

Posete stomatologu radi redovne kontrole najmanje jednom u šest meseci ukoliko nije potrebno uvesti lečenje i uklanjanje zubnog kamenca od strane stomatologa;  
Izbalansirana ishrana bogata voćem, povrćem i mlečnim proizvodima sa smanjenim unosom šećera (izbegavati unos slatkih gaziranih napitaka i grickalica);  
Prestanak pušenja;  
Smanjenje ili prestanak konzumiranja alkohola;  
Korišćenje zaštitne opreme za sportske aktivnosti (kaciga, štita za zube...);

#### •••••

Vezivanje sigurnosnih pojaseva u vozilu, kao i pravilno korišćenje dečijih auto sedišta.

Mere zaštite zuba treba sprovoditi tokom celog života počevši i pre nicanja zuba, tj. tokom trudnoće. Posebno značajna ciljna grupa za preventivan rad su trudnice i deca školskog i predškolskog uzrasta kod kojih se mogu sprovesti skoro sve mere zaštite stalnih i preostalih mlečnih zuba. U predškolskom i školskom uzrastu se dosta uči o oralnom zdravlju i ustaljuju se navike o oralnoj higijeni.

Svake godine, u okviru obeležavanja Nedelje zdravlja usta i zuba organizuje se konkurs za izbor najboljih likovnih radova i literarnih sastava za decu u predškolskim ustanovama i učenike u osnovnim školama u Republici Srbiji koji ima za cilj podsticanje zdravstveno-vaspitanog rada na temu oralnog zdravlja. Ove godine, zbog aktuelne COVID-19 pandemije, konkurs će biti raspisan na jesen.

•

•

Centar za promociju zdravlja

ZZJZ Vranje