

AKTUELNO: XXVI Nedelja zdravlja usta i zuba 17.-23.maj

18.05.2016

Prema Kalendaru

javnog zdravlja Nedelja zdravlja usta i zuba obeležava

se tokom treće nedelje maja kako bi se ukazalo na značaj oralnog zdravlja i

veliku zastupljenost bolesti usta i zuba. Ove godine u periodu od 17. do 23.

maja obeležava se XXVI Nedelja zdravlja usta i zuba pod sloganom "Osmehni se zdravo". Cilj kampanje je

informisanje i sticanje znanja, formiranje ispravnih stavova i ponašanja

pojedince u vezi sa očuvanjem i

unapređenjem zdravlja usta i zuba populacije, a posebno dece i mladih.

Oralno

zdravlje je neraskidivi deo opšteg zdravlja čoveka i podrazumeva zdravlje usta,

zuba, desni i svih potpornih tkiva u ustima. Najčešća oboljenja usta i

zuba, karijes (zubni kvar) i paradontopatija (oboljenje potpornog aparata zuba)

imaju veliki veliki zdravstveni, socijalni i ekonomski značaj te predstavljaju

javnozdravstveni problem u mnogim zemljama sveta iako se primenom adekvatnih mera

dobro oralno zdravlje može održati tokom čitavog života.

Â

Najvažnija

mera za sprečavanje nastanka karijesa i oboljenja desni je održavanje oralne higijene sa ciljem

eliminacije naslaga, odnosno bakterija sa zuba i desni. Najjednostavniji i

opšteprihvaćeni način održavanja higijene usta i zuba je četkanje zuba.

Najvažnije je da se u četkanjem temeljno i

redovno otklanja zubni plak bez oštećenja mekih tkiva što podrazumeva

korišćenje odgovarajućeg pribora,

primenu adekvatne tehnike pranja zuba, odgovarajuću učestalost i dovoljnu dužinu pranja usta i

zuba.

Â

Osnovni

Â preduslov dobrog opšteg pa i oralnog

zdravlja je i formiranje navika u odnosu

na zdravu ishranu još od najranijeg uzrasta. U tom smislu potrebno je izbegavati

nepotrebno zaslađivanje hrane dok sama ishrana treba da bude uravnotežena i

izbalansirana sa postojenjem tri glavna obroka i dve učine u toku dana.

Â

Pored

oralne higijene i pravilne ishrane za dobro oralno zdravlje značajne su i redovne kontrole kod stomatologa jer

Â omogućavaju rano otkrivanje oboljenja i ranu

sanaciju.

Â

Â

Centar
za promociju zdravlja