

## Ustno zdravje in ščetkanje

Za ohranjanje ustnega zdravja je temeljnega pomena redno in dosledno izvajanje ustne higiene vsaj dvakrat dnevno z uporabo zobnih past s fluoridi. Pripravili smo vam nekaj kratkih nasvetov za pravilno skrb za higieno zob:

**Zobe umivamo vsaj dvakrat dnevno.** Pri umivanju ne hitimo in dosledno očistimo vse zobe. Povprečno dosledno umivanje traja vsaj dve minuti.

**Uporabljamo pravilne pripomočke.** Uporabljamo zobno pasto, ki vsebuje fluoride, in zobno ščetko z mehкими ščetinami. Hkrati uporabljamo tudi zobno nitko ali medzobno krtačko za čiščenje medzobnih prostorov. Ko se oblika urejenosti ščetin na ščetki spremeni, poskrbimo za njeno zamenjavo.

**Natančno in dosledno čistimo zobe.** Poskrbimo, da očistimo vse ploskve zob. Posebej smo pozorni na čiščenje meje med dlesnijo in zobom. Zobe čistimo nežno, saj z uporabo prevelikih pritiskov lahko poškodujemo zobe in dlesni. Po umivanju zob se izogibamo spiranju z vodo in samo izpljunemo višek paste.

**Skrbimo za higieno zobnih pripomočkov.** Zobno ščetko po uporabi spremo pod tekočo vodo. Zobne pripomočke shranjujemo v navpičnem položaju.

**Očistimo tudi medzobne prostore.** Za čiščenje medzobnih prostorov, kjer s ščetko ne moremo odstraniti zobnih oblog, je treba uporabljati zobno nitko ali medzobno krtačko (inderdentalno ščetko).

**Redno se udeležujemo pregledov pri zobozdravniku.** Zgodnje odkritje in zdravljenje težav v ustni votlini prispeva k ohranitvi ustnega in splošnega zdravja skozi vse življenje.

Ljubljana, marec 2016

### Pripravila:

Martin Ranfl, dr. dent. med., specializant javnega zdravja  
Christos Oikonomidis, dr. dent. med., specialist javnega zdravja



## Svetovni dan ustnega zdravja 20. marec 2016

“Zdrava usta. Zdravo telo.”



## Ustno zdravje

Zdravje struktur v ustni votlini ima pomembno vlogo v življenju posameznika. Te strukture opravljajo naloge v prehranjevanju, sporazumevanju, izražanju in vplivajo na naš zunanji videz. Ustno zdravje ne pomeni zgolj zdravih zob in ni omejeno samo na ustno votlino, ampak predstavlja neločljivo komponento splošnega zdravja in pomembno vpliva na kvaliteto življenja posameznika.

### Ustno zdravje je pomemben del splošnega zdravja

Boleznska stanja v ustni votlini v določenem življenjskem obdobju prizadenejo skoraj vsakega izmed nas. Med najbolj razširjenimi boleznimi sta **karies** in **parodontalna bolezen**, zaradi hudih negativnih posledic pa so pomembna tudi **rakasta obolenja v ustni votlini**.

**Karies** predstavlja eno najbolj razširjenih kroničnih bolezenskih stanj. Nastane kot posledica delovanja bakterij v zobnih oblogah. Pomembno vlogo ima prehrana in vsebnost enostavnih sladkorjev v njej. Enostavni sladkorji (glukoza, fruktoza, saharoza) namreč predstavljajo substrat za bakterije, ki te sladkorje presnavljajo v kisline, te pa raztapljajo zobno površino. Napredovanje kariozne lezije lahko vodi do vnetja zobnega živca in končno tudi v izgubo zoba.

Druga zelo pomembna bolezen, ki prizadene predvsem odraslo populacijo, je **parodontalna bolezen**. Neodstranjene zobne obloge ob zobnem vratu povzročijo vnetje obzobnih tkiv. Napredovanje vnetja povzroča izgubo tkiv, ki pripenjajo zob v kost, in same kosti, kar vodi v omajanje zoba in končno tudi v izgubo zoba. Neodstranjene mehke zobne obloge ob zobnem vratu postopoma otrdijo v trde zobne obloge (zobni kamen), ki jih s ščetkanjem ne moremo odstraniti. Te obloge ovirajo zadostno čiščenje, kar vodi v napredovalo obliko bolezni.

**Rakasta obolenja** v ustni votlini so pogostejša med moškimi. Pogosto so odkrita v napredovali fazi, ki ima slabo napoved glede uspešnosti zdravljenja. V veliki meri so povezana s kajenjem in prekomernim uživanjem alkoholnih pijač. Redni pregledi pri zobozdravniku so koristni za zgodnje odkritje morebitne bolezni in s tem ugodnejšo napoved zdravljenja.

## Bolezni v ustni votlini so tesno povezane z načinom življenja posameznika

### Ustno in splošno zdravje

Zdravje obzobnih tkiv predstavlja področje, kjer je povezava ustnega in splošnega zdravja najbolj raziskana. Raziskave so tako pokazale povezave z boleznimi srca, sladkorno boleznijo in zapleti med nosečnostjo. Sladkorna bolezen, ki predstavlja eno pomembnejših kroničnih bolezni sodobnega časa, je povezana tudi z zdravjem obzobnih tkiv. To je namreč odvisno tudi od uspešnosti metabolne kontrole pri sladkornih bolnikih in je bolj občutljivo za razvoj vnetja. Sladkorni bolniki morajo tako poleg pravilne prehrane in zadostne telesne dejavnosti pomembno skrb nameniti tudi umivanju zob. Za vse kronične bolnike pa velja, da se morajo pogosteje udeleževati kontrolnih pregledov pri svojem zobozdravniku, saj bo to prispevalo k ohranitvi boljšega ustnega zdravja in tudi k preprečevanju zapletov ter boljšem obvladovanju njihove primarne bolezni.



*Pomemben del zdravega življenjskega sloga je tudi dosledna skrb za ustno higieno in udeleževanje zobozdravstvenih pregledov. Z ustrezno skrbjo za naše ustno zdravje lahko močno zmanjšamo verjetnost nastanka bolezni v ustni votlini in vplivamo tudi na naše splošno zdravje. Za spremembo našega načina skrbi za ustno zdravje pa ni nikoli prezgodaj ali prepozno, pozitivne vzorce obnašanja pa skušamo prenesti že na naše otroke. Znanje in veščine je v otroštvu namreč lažje osvojiti in nato uspešneje presneti v odraslo obdobje življenja.*