**20. marec – svetovni dan ustnega zdravja**

**Svetovni dan ustnega zdravja bomo obeležili tudi v Ajdovščini**

**Svetovni dan ustnega zdravja je globalni projekt Svetovne zobozdravstvene organizacije (FDI), ki poteka po številnih državah po vsem svetu. Projektu smo se pridružili tudi v Zdravstvenem domu Ajdovščina. 20. marca ste vabljeni na dan odprtih vrat, na pomen ustnega zdravja pa bomo opozarjali tudi na stojnici v prostorih našega »najboljšega soseda«.**

Svetovni dan ustnega (oralnega) zdravja je namenjen ozaveščanju ljudi o pomenu preventive v zobozdravstvu, o pomembnosti ustnega zdravja za splošno zdravje človeka. Ustne in zobne bolezni so vzročno in posledično povezane z najpogostejšimi boleznimi, ki bremenijo naše prebivalstvo. So četrta najdražja skupina bolezni za zdravljenje, opozarjajo zobozdravniki. Zobni karies in bolezni obzobnih tkiv prizadenejo veliko odraslih in otrok in ostajajo ene izmed najbolj razširjenih kroničnih bolezni.

**Za zdravje smo odgovorni vsi**

Širok nasmeh je izraz dobrega zdravja, za kar se je vredno potruditi. Pomembni so skrb za ustno higieno, zdrava prehrana in preventivni oz kurativni pregledi pri zobozdravniku. Za zdravje smo odgovorni vsi: tako posameznik, ki naj prevzame zdravju prijazen način življenja, medicinski strokovnjaki, ki posameznika spremljajo in opazujejo, kot tudi politiki in javni funkcionarji, ki so odgovorni, da uredijo razmere in okolje, v katerih se človek lahko zdravo razvija. Čeprav se je ustno zdravje v zadnjih desetletjih v številnih državah izboljšalo, ostajajo ustne bolezni globalni javnozdravstveni problem.

Tako kot na drugih področjih medicine, tudi, ali pa še posebej v zobozdravstvu velja, da je bolje preprečevati kot zdraviti. Zato je zelo pomembna preventiva, ki jo za otroke in mladino zobozdravniki izvajajo tako v okviru sistematskih pregledov, kot v sklopu rednega dela v ordinaciji. Udeležba na sistematskih pregledih je zelo pomembna prav zaradi pravočasnega odkrivanja bolezni zob in obzobnih tkiv, in s tem tudi načrtovanja ukrepov na področju otroškega in mladinskega zobozdravstva.

**Zobozdravstvena preventivna služba v ZD Ajdovščina**

Preventiva je tudi glavno delo zobozdravstvene preventivne službe v Zdravstvenem domu Ajdovščina, ki jo vodi diplomirana medicinska sestra. Začnemo z vzgojo v Šoli za bodoče starše, nadaljujemo s starši predšolskih otrok, nato se pogovarjamo z otroci v vrtcih, šolarji in srednješolci. Zobozdravstveno vzgojo izvajamo tudi individualno, v kabinetu za ustno higieno. Po vseh osnovnih šolah pa že 28. leto organiziramo in izvajamo Tekmovanje za čiste zobe ob zdravi prehrani ob katerem tudi želiramo zobe s fluoridnim premazom. Zelo lepo sodelujemo z vsemi šolami v občini Ajdovščina in Vipava. Poleg dobrega preventivnega programa za otroke in mladino, bi glede na situacijo tudi pri odrasli populaciji nujno potrebovali preventivne programe, ki bi bili financirani s strani zavarovalnice. Saj vsi vemo, da je preventiva cenejša in tudi neboleča za razliko od zdravljenja.

**Priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje**

* Uživam tri do pet dnevnih obrokov hrane.
* Izogibam se vmesnim prigrizkom.
* Hrana je raznovrstna in čim manj predelana, da grizem in žvečim.
* Izogibam se sladkarijam in sladkim pijačam.
* Za žejo pijem vodo.
* Zobe ščetkam dvakrat dnevno.
* Uporabljam mehkejšo in manjšo zobno ščetko, zobno nitko in/ali medzobno ščetko.
* Od šestega leta dalje uporabljam zobno pasto s koncentracijo fluorida 1.450 ppm.
* Ust po ščetkanju ne spiram.
* Otrokova zobna pasta vsebuje nižje koncentracije fluoridov:

- v starosti do dveh let: 500 ppm,

- v starosti od dveh do šestih let: 1.000 ppm.

* Otroku ščetkam zobe od izrasti prvega zoba dvakrat dnevno z zobno pasto s fluoridi.
* Otroku ob posameznem ščetkanju nanesem zobno pasto v velikosti grahovega zrna.
* Otroku pri ščetkanju pomagam najmanj do šestega leta (še boljše do tretjega razreda).
* Otroka z zobozdravnikom seznanim še pred dopolnjenim prvim letom; obiskuje ga redno, tudi če nima težav.
* Najmanj enkrat letno obiščem zobozdravnico ali zobozdravnika, tudi če nimam težav.
* V nosečnosti obiščem zobozdravnico ali zobozdravnika, tudi če nimam težav.

Ob svetovnem dnevu oralnega zdravja vas Zdravstveni dom Ajdovščina vabi **v petek, 20. marca 2015: - med 14. in 16. uro**, na **Dan odprtih vrat** - za vas bomo odprli **zobno ordinacijo**, **zobno tehniko** in **zobozdravstveno vzgojo in preventivo;**

- **med 14. in 17. uro** pa tudi v trgovski center **Mercator**, kjer vas bodo na stojnici čakali **mladi stomatologi, s celo vrsto uporabnih nasvetov.**

Dobrodošli!

**Sistem financiranja zobozdravstvenega varstva**

Izvajanje zobozdravstvenega varstva financira ZZZS (Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije), ki določa tudi pravice pacientov. Otrokom in mladini so dostopne vse storitve iz osnovnega zavarovanja. Pri odrasli populaciji pa osnovno zavarovanje v celoti krije le nujno pomoč (odpravo bolečine). Odrasle zavarovane osebe imajo enkrat letno pravico do zobozdravniškega pregleda, ter pravico do zdravljenja, polnjenja zob s standardnimi materiali, ki jih določa ZZZS. Za nadstandardne materiale je potrebno doplačilo. Tudi zobnoprotetične nadomestke – tako fiksne, kot snemne – določajo pravila ZZZS. Zavarovalnica krije stroške ortodontskega zdravljenja, če je bil otrok nanj napoten pred dopolnjenim 16. letom in je njegova ortodontska nepravilnost dovolj velika. To pomeni, da majhnih, oziroma estetskih nepravilnosti ne financira.

Sistem financiranja zobozdravstva temelji na podlagi točkovanja storitev, delno pa na glavarini. Glavarina v naši regiji je po občinah različna (tabela). Več pacientov kot ima zobozdravnik, manj lahko nudi posamezniku. Rešitev je v širitvi mreže oz. povečanju št. zobozdravnikov – to pa je ponovno v pristojnosti ZZZS.

 **Primerjava števila opredeljenih pacientov na zobozdravnika za odrasle**

(podatki ZZZS na dan 30.12.2014)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ljubljana | Nova gorica | Idrija | Postojna | Sežana | **Ajdovščina** |
| 1591 | 1720 | 1595 | 1737 | 1769 | **2231** |

Zobozdravstvena služba

Zdravstveni dom Ajdovščina