

XXXII Недеља здравља уста и зуба

„Чувам своје зубе, поносим се осмехом”

Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” са мрежом института/завода за јавно здравље и Стоматолошким факултетом Универзитета у Београду од 16. до 22. маја 2022. године обележава XXXII Недељу здравља уста и зуба под слоганом „Чувам своје зубе, поносим се осмехом”.

Недеља здравља уста и зуба, се традиционално, од 1991. године, обележава треће недеље маја бројним активностима као што су јавне и друге манифестације у којима учествује стручна јавност, али и општа популација. Носиоци и координатори активности током Недеље здравља уста и зуба на нивоу округа су институти и заводи за јавно здравље, а за територију сваке општине службе стоматолошке заштите домова здравља, уз активно учешће приватне стоматолошке праксе, локалне заједнице, приватног сектора и удружења грађана.

Орално здравље је значајан показатељ општег здравља, благостања и квалитета живота и не представља само здравље зуба, већ и усне дупље укључујући и здрав језик, меко и тврдо непце, десни, усне.

Болести уста и зуба могу проузроковати бол, поремећаје функције жвакања и говора, као и психолошке проблеме, те могу дугорочно штетно утицати на укупно здравље и благостање. Већина оралних болести и стања има заједничке факторе ризика са водећим незаразним болестима (болести срца и крвних судова, малигне болести, хроничне респираторне болести и дијабетес).

Слоган кампање „**Чувам своје зубе, поносим се осмехом**” указује на значај доброг оралног здравља за свакодневне активности као што су говор и смех. Стога опште препоруке за очување оралног здравља које се наглашавају у оквиру ове кампање нису усмерене само на значај одржавања адекватне хигијене и редовних посета стоматологу, већ обухватају и препоруке за смањење уноса шећера, безбедно физичко окружење, смањење или престанак конзумирања алкохола и пушења.

Опште препоруке за очување оралног здравља су:

- одржавање адекватне хигијене, што подразумева редовно прање зуба ујутро и увече као и после сваког оброка и коришћење конца за зубе;
- смањење уноса шећера и избалансирана исхрана;
- коришћење заштитне опреме за спортске активности и придржавање прописаних мера безбедности у саобраћају;
- безбедно физичко окружење;
- редовне контроле код стоматолога;
- престанак или смањење конзумирања алкохола;
- престанак пушења.

Показатељи оралног здравља у свету и Србији

- Скоро половина светске популације (3,5 милијарди људи) има неко орално обољење.
- Каријес сталних зуба у свету има 2 милијарде људи, а 520 милиона деце има каријес млечних зуба
- Нелечена пародонтопатија, која у крајњој фази доводи до испадања захваћених зуба, заузима међу хроничним незаразним обољењима 11. место према учесталости на глобалном нивоу
- У земљама Европског региона Светске здравствене организације, 20–90% шестогодишњака има каријес
- Учесталост обољења уста и зуба, као и приступ стоматолошкој здравственој заштити, значајно варира међу европским земљама. Лечење болести уста и зуба је скупо и у просеку чини 5% укупних трошкова за здравствену заштиту у већини земаља са високим приходима
- Неједнакости у оралном здрављу међу земљама и међу различитим осетљивим групама становништва постоје у читавом свету
- Према последњем [Истраживању здравља становништва Србије из 2019. године](#), у Србији:
 - 55.3% одраслог становништва процењује стање својих зуба и уста као добро;
 - 57.8% пере зубе више од једанпут дневно;
 - 16.5% становника узраста 25 година и више имају све своје зубе;
 - Две трећине становника старијих од 15 година (69,5%) се изјаснило да има свог стоматолога;
 - У периоду од 12 месеци који су претходили Истраживању сваки трећи становник (39,4%) је посетио стоматолога.
- [Истраживање о оралном здрављу деце у Србији](#) које је спроведено 2019–2020. године показало је да у Србији:
 - 13,4% деце узраста 12–36 месеци има један или више каријесних млечних зуба, као и да у овом узрасту више од половине деце (52,9%) свакодневно конзумира слаткише;
 - 50,9% деце узраста 36–71 месец има каријес или неку његову компликацију;
 - 17,8% у предшколском узрасту има уочљиву каријесну лезију на тек изниклом првом сталном молару;
 - у узрасту 12 година све здраве зубе има 36% деце, а у узрасту 15 година 22% деце.

Препоруке за очување оралног здравља су:

- брига о здрављу уста и зуба детета од рођења и прва превентивна посета дечијем стоматологу у периоду од шестог месеца до навршене прве године живота;
- у зависности од старости детета, прање зуба, помоћ и/или надзор над прањем зуба детета од стране родитеља/старатеља углавном до десете године живота;

- одржавање адекватне хигијене што подразумева редовно прање зуба ујутру и увече пред спавање, као и после сваког оброка пастом за зубе са флуором и коришћење конца за зубе;
- посете стоматологу ради редовне контроле најмање једном у шест месеци уколико није потребно учесталије због лечења и уклањање зубног каменца од стране стоматолога;
- везивање сигурносних појасева у возилу, као и правилно коришћење дечијих ауто седишта;
- избалансирана исхрана богата воћем, поврћем и млечним производима са смањеним уносом шећера (избежавати унос слатких газираних напитака и грицкалица);
- престанак пушења;
- смањење или престанак конзумирања алкохола;
- коришћење заштитне опреме за спортске активности (кацига, штитник за зубе...).