



# Svetový deň ústneho zdravia

20. marec 2026 – „Šťastné ústa sú...šťastný život“

Ústne zdravie je všade prítomné v našom živote, v každodennej aktivite: keď sa smežeme, rozprávame, jeme alebo spievame. Každý deň používame ústa nespočetnými spôsobmi a zdravé ústa nám spríjemňujú život. Podporujú celé naše telo a spríjemňujú každodenné chvíle, či už ide o spoločné jedlo, rozhovor s priateľmi alebo smiech s blízkymi. Kampaň roku 2026 – „Šťastné ústa“ je ďalší krok na ceste k zdravšiemu a šťastnejšiemu životu.

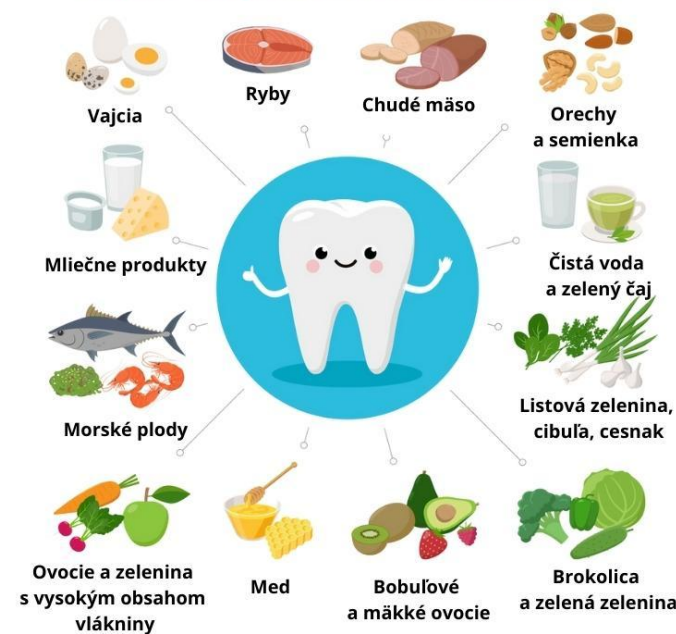
Dobré zdravie ústnej dutiny začína už v ranom veku. Osvojenie si zdravých návykov od detstva, vrátane **čistenia zubov dvakrát denne fluoridovou zubnou pastou, dodržiavanie vyváženej stravy a pravidelných zubných prehliadok**, môže pomôcť predchádzať bežným problémom, **ako je zubný kaz a ochorenie ďasien**. Ústne zdravie však nie je len pre deti. **S pribúdajúcim vekom sa naše potreby v oblasti ústneho zdravia menia a dodržiavanie dobrých návykov zostáva rovnako dôležité**. Od tínedžerov a zaneprázdnených dospelých až po starších ľudí, starostlivosť o zuby a ďasná podporuje celkovú kvalitu života. **Zdravé ústa znamenajú viac než len silné zuby**. Prispievajú k nášmu celkovému zdraviu, podporujú jasnú reč a umožňujú nám jesť a vychutnávať si širokú škálu jedál. **Zohrávajú tiež dôležitú úlohu v spoločenských vzťahoch**.



## ODPORÚČANIA PRE ZDRAVÚ ÚSTNU DUTINU

- ♥ odporúčame jesť s 2-3 hodinovými prestávkami medzi jedlami, tento čas umožňuje obnovu prostredia v ústach a zníži sa tým aj obsah kyselín v ústach,
- ♥ **znižte frekvenciu konzumácie kyslých jedál a nápojov**,
- ♥ jedzte ovocie, zeleninu, celozrnné potraviny a výrobky z obilnín,
- ♥ **jedzte potraviny bohaté na vápnik ako je mlieko, sýry a jogurty**,
- ♥ vyhýbajte sa pitiu sladených a kyslých nápojov, odporúčame piť nesýtenú, čistú vodu a nesladené bylinkové čaje,
- ♥ **prestaňte fajčiť**,
- ♥ meňte zubnú kefku každé 3 mesiace alebo podľa potreby aj častejšie,
- ♥ **ak si z nejakého dôvodu nemôžete umyť zuby, prepláchnite si ich aspoň čistou vodou**,
- ♥ zuby si čistíte dvakrát denne, ráno a večer. Na umývanie zubov používajte jemnú zubnú kefku, medzizubnú niť a zubnú pastu s obsahom fluoridov a nízkou abrazivitou,
- ♥ **ochranný účinok fluoridov v zubných pastách chráni pred vznikom a progresiou zubného kazu**.

## NAJLEPŠIE JEDLO PRE ZDRAVÉ ZUBY



**PRVÁ LÍNIA STAROSTLIVOSTI O ÚSTNE ZDRAVIE JE INDIVIDUÁLNA PREVENCIA, HLAVNE DOBRÁ ÚSTNA HYGIENA A PRAVIDELNÉ KONTROLY U ZUBNÉHO LEKÁRA**

Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni, Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Ľubovňa, tel. 052/4280106, www.vzsl.sk.

Zdroj: <https://www.worldoralhealthday.org/campaign-theme-2026>