

# Svetový deň ústneho zdravia

20. marec 2020

Starostlivosť o zuby a ústnu dutinu má byť návyk získaný už od detstva. Začnite so zubnou hygienou čo najskôr. Zoznámte deti so zubnou kefkou už od malička, aby ju považovali za neoddeliteľnú súčasť hygieny.

Nezabúdajte, prvá návšteva zubára by mala byť medzi 1. a 2. rokom života.



**POVEDZ** *Ááá*  
SPOLOČNE ZA ÚSTNE ZDRAVIE

Orálne zdravie je mnohostranné a zahŕňa schopnosť hovoriť, usmievať sa, cítiť, chutiť, dotýkať sa, žuť, prehĺtať a sprostredkovať množstvo emócií prostredníctvom výrazov tváre s istotou a bez bolesti, nepohodlia a choroby hlavového komplexu. Orálne zdravie je nevyhnutnou súčasťou vášho celkového zdravia či už máte 5, 25, 65 alebo 85 rokov.

Pri pravidelných návštevách u zubára je možné včas zaznamenať príznaky zubného kazu, ochorenia ďasien a liečiť ich. Pravidelnú prehliadku u stomatológa by mal každý dospelý absolvovať raz ročne, deti a mládež do 18 rokov dvakrát do roka.



Zubnú kefkou a zubnú pastu si vyberajte starostlivo. Zubná kefka by mala mať menšiu hlavičku s hustými mäkkými vláknami a rovný zástrih. Veľmi tvrdá zubná kefka môže prispieť k opotrebovaniu zubnej skloviny a poškodení ďasien. K správnej dentálnej hygieny patrí aj dentálna niť a kefka na medzizubné priestory, pomocou ktorých si vyčistíte plochy medzi zubami v mieste ich vzájomného kontaktu. Všetky zubné pomôcky by ste mali používať dvakrát denne, večer je to však dôležitejšie.



Okrem pravidelnej preventívnej prehliadky u zubára je vhodné navštíviť aj dentálnu hygieničku, ktorá vás naučí, ako sa správne starať o zuby a celú ústnu dutinu. S jej pomocou tak môžete lepšie bojovať proti zubnému kazu, zápalu ďasien či paradontitíde.



Orálne zdravie ovplyvňuje celý rad rizikových faktorov. Vek a dedičnosť sú známe ako faktory, ktoré nie je možné zmeniť. Primárnymi ovplyviteľnými rizikovými faktormi pre vývoj orálnych chorôb sú strava s vysokým obsahom cukru, tabak, alkohol, zlá ústna hygiena a nedostatočná starostlivosť o chrup.



Neodkladajte návštevu dentálnej hygieničky

- ak vám krvácajú ďasná a máte ich intenzívne tmavočervené
- ak máte zdurené alebo opuchnuté ďasná
- ak sa vám tvorí zubný kameň a zubný povlak
- ak vám zapácha z úst
- ak vám ustupujú ďasná a obnažujú sa krčky a korene
- ak sa vám kývajú zuby a menia sklon.