

AKTUELNO: XXVI Nedelja zdravlja usta i zuba 17.-23.maj

18.05.2016

Prema Kalendaru

javnog zdravlja Nedelja zdravlja usta i zuba obeležava se tokom trećete nedelje maja kako bi se ukazalo na značaj oralnog zdravlja i veliku zastupljenost bolesti usta i zuba. Ove godine u periodu od 17. do 23. maja obeležava se XXVI Nedelja zdravlja usta i zuba pod sloganom "Osmehni se zdravo". Cilj kampanje je informisanje i sticanje znanja, formiranje ispravnih stavova i ponašanja pojedinca u vezi sa očuvanjem i unapređenjem zdravlja usta i zuba populacije, a posebno dece i mladih.

Oralno

zdravlje je neraskidivi deo opštiteg zdravlja •oveka i podrazumeva zdravlje usta, zuba, desni i svih potpornih tkiva u ustima. Najučestalija oboljenja usta i zuba, karijes (zubni kvar) i paradontopatija (oboljenje potpornog aparata zuba) imaju veliki veliki zdravstveni, socijalni i ekonomski značaj te predstavljaju javnozdravstveni problem u mnogim zemljama sveta iako se primenom adekvatnih mera dobro oralno zdravlje može održati tokom životavog života.

Â

Najvažnija

mera za sprečavanje nastanka karijesa i oboljenja desnih je održavanje oralne higijene sa ciljem eliminacije nasлага, odnosno bakterija sa zuba i desni. Najednostavniji i opšteprihvateni način održavanja higijene usta i zuba je Četkanje zuba.

Najvažnije je da se Četkanjem temeljno i redovno otklanja zubni plak bez ošteteњa mekih tkiva što podrazumeva korištenje odgovarajućeg pribora, primenu adekvatne tehnike pranja zuba, odgovarajuću učestalost i dovoljnu dužinu pranja usta i zuba.

Â

Osnovni

preduslov dobrog opštiteg pa i oralnog zdravlja je i formiranje navika u odnosu na zdravu ishranu još od najranijeg uzrasta. U tom smislu potrebno je izbegavati nepotrebno zaslivanje hrane dok sama ishrana treba da bude uravnotežena i izbalansirana sa postojanjem tri glavna obroka i dve užine u toku dana.

Â

Pored

oralne higijene i pravilne ishrane za dobro oralno zdravlje značajne su i redovne kontrole kod stomatologa jer mogućavaju rano otkrivanje oboljenja i ranu sanaciju.

Â

Â

Centar
za promociju zdravlja