

Európsky deň ústneho zdravia

12.9.2016



Ústnej hygiene sa ľudia venovali od nepamäti. Už Babylončania pred 3 500 rokmi používali na čistenie zubov žuvacie tyčinky. Okrem Babylončanov aj Egypťania boli starostliví v dentálnej hygiene. Používali tenké vetvičky na jednom konci rozstrapkané do tenkých vlákien, ktorými si podľa odporúčenia svojho zubného lekára čistili zuby najmenej dvakrát za deň.

Najobľúbenejšie boli tyčinky z vetvičiek aromatických drevín, ktoré slúžili ako ústny deodorant.

Svetovému dňu ústneho zdravia je venovaný 12. september. V tento deň sa v roku 1854 narodil Dr. Charles Gordon zakladateľ Svetovej dentálnej federácie (FDI).

Chrup spĺňa viacero funkcií:

- estetická,
- žuvacia,
- vzhľad tváre,
- rozprávanie.



Je veľmi dôležité klásť dôraz na dentálne zdravie už v rannom detstve. Rodičia by si mali uvedomiť, že o zuby detí sa treba starať už od ich prerezania. Rodičia detí sú zodpovední za dentálne zdravie svojich detí. Dieťa napodobňuje svoje okolie, preto je veľmi dôležité, aby si deti vybudovali správne stravovacie a hygienické návyky už v rannom detstve, ktoré si neskôr prenesú do dospelosti. Pre zdravý vývoj zubov je potrebné, aby mal človek dostatočne pestrú a zdravú výživu, ktorá bude obsahovať všetky potrebné vitamíny a minerály.

Neliečený zubný kaz spôsobuje bolesť a infekcie, čo môže viesť k problémom s jedením, rozprávaním, hraním a učením. Aj keď zubnému kazu je možné do veľkej miery predísť, je stále najčastejším chronickým ochorením u detí vo veku 6 – 11 rokov (25 %) a mládeže vo veku 12 až 19 rokov (59 %).

Správne čistenie zubov:

- ✓ čistiť si zuby prinajmenšom ráno po raňajkách a večer pred spaním, najlepšie po každom jedle
- ✓ zuby čistiť aspoň 3 minúty!
- ✓ po požití kyslých jedál a nápojov by sa malo s čistením zubov najprv nejaký čas počkať, pretože inak sa kyselinou napadnutý zub poškodí

Na zlepšení dentálneho zdravia mladej generácie participuje aj Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci prostredníctvom projektu s názvom „Zdravotno-výchovné pôsobenie u detí predškolského veku - stomatohygiena“. Do tohto projektu sú zapojené prevažne deti vo veku 5-7 rokov. V rámci projektu sa deťom hravou formou a tiež pomocou rozprávok z edície „Prečo zvieratka bolia zúbky“ vstúpajú základné informácie o starostlivosti o mliečny a následne trvalý chrup a tiež základné informácie o rozvoji dentálnych ochorení.

Pripravilo:

Oddelenie výchovy k zdraviu

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Čadci