Svetový deň ústneho zdravia

Medical Practice | 07 | | 24.04.2014 00:00:00 | RNDr. Milica Šarmírová

|< < ^ > >|

Svetový deň ústneho zdravia

Tohtoročný Svetový deň ústneho zdravia (20. marec) upozornil na starostlivosť o chrup počas celého života - kontinuálne od detstva do dospelosti. Pod heslom Oslava zdravého úsmevu sa odborníci zamerali na zvyšovanie povedomia o dentálnom zdraví u jednotlivcov, rodín, komunít.

Aktivity majú prispieť k zníženiu globálnych následkov ochorení ústnej dutiny. Slovenská komora zubných lekárov (SKZL) poukázala na skutočnosť, že až 35 % detí od 0 do 14 rokov nebolo nikdy v zubnej ambulancii, a aj preto sa snaží o presadenie celoštátneho národného programu ústneho zdravia s prioritnou orientáciou na deti a dorast. Program prevencie a lepšieho dentálneho zdravia podporuje Kancelária Svetovej zdravotníckej organizácia na Slovensku. Pri príležitosti svetového dňa mali druháčikovia v ZŠ na Mierovej ulici v Bratislave vzorovú hodinu starostlivosti o ústne zdravie.

MUDr. Ján Gašič, prezident SKZL uviedol, že najvážnejším problémom ústneho zdravia je zanedbaná prevencia. Prevencia je najlacnejším spôsobom liečby, pretože keď je kvalitná prevencia, nie je potrebná takmer žiadna terapia, ktorá je v stomatológii pomerne drahá. Základom prevencie je vhodná edukácia už od detského veku. „Zuby majú jednu výhodu - čistý zub sa nekazí. Tu je jednoznačná a ľahká pomoc, ako udržať zuby zdravé, aby sa nekazili, a tým zabrániť aj ďalším finančným nákladom, ktoré sú spojené so sanáciou chrupu. Prevencia nie je zložitou, ani finančne náročnou záležitosťou. Predsa zakúpenie správnej zubnej kefky a zubnej pasty je bežným štandardom a myslím, si, že každý si môže dovoliť túto investíciu pre seba a pre svoje dieťa. Takže prevencia a udržiavanie zdravia ústnej dutiny nie sú skutočne finančne náročné. Platby za ošetrenie sú podstatne vyššie, než sa naučiť modernú techniku čistenia chrupu a dodržiavať tieto postupy už od detstva." Prof. MUDr. Neda Markovská, CSc., hlavná odborníčka MZ SR pre zubné lekárstvo zdôraznila, že ústne zdravie je prítomné všade v našom živote, keď sa smejeme, rozprávame, jeme, bozkávame sa, pískame, alebo spievame. To je dôvod, prečo existuje Svetový deň ústneho zdravia - aby nám pripomenul jeho význam. Tento rok je to ochrana zubov a úst populácie počas celého života od detstva do dospelosti. Až 90 % svetovej populácie je postihnutých niektorým z ochorení v ústnej dutine (zubný kaz, ochorenia paradontu, strata zubov, karcinómy). Len 60 % globálnej populácie má dostupnú zdravotnú starostlivosť o dentálne zdravie. Zubný kaz má 60 - 90 % školopovinných detí a bolesť zuba je najčastejším dôvodom absencie detí v školách. Výskyt karcinómov ústnej dutiny dosahuje 1 až 10 prípadov na 100 000 obyvateľov vo väčšine krajín sveta. Riziko ich vzniku je 15-krát vyššie, ak pacient fajčí a v nadmernej miere konzumuje alkoholické nápoje. Napriek tomu, že v rozvinutých krajinách klesá počet ochorení v ústnej dutine, choroby ďasien a parodontu sú častejšie, najmä u starších ľudí. Práve fajčenie, nedostatok fyzickej činnosti a potraviny s vysokým obsahom tukov, soli a cukrov sú príčinou mnohých chronických ochorení, vrátane tých v ústnej dutine. Fajčenie je zodpovedné za viac ako polovicu ochorení parodontu. Tieto druhy chorôb sú v priamom súvise s diabetom, ochoreniami srdca, predčasným pôrodom, nízkou hmotnosťou novorodenca. Ústne zdravie má obrovský význam pre celkové zdravie, ale ovplyvňuje aj iné oblasti ako sú sebadôvera a sociálna interakcia. Problémy s dentálnym zdravím narúšajú významné funkcie ako sú reč a spánok. Prvá línia starostlivosti o dentálne zdravie je individuálna prevencia, hlavne dokonalá ústna hygiena a pravidelné kontroly u zubného lekára.

Slovenská komora zubných lekárov sa už niekoľko rokov usiluje, aby sa edukácia spojená s ústnou hygienou dostala do vyučovacieho procesu v materských školách a pokračovalo sa ňou aj na základných školách. Ešte v roku 1995 SZO odporúčala vytvoriť školy podporujúce zdravie, teda aj starostlivosť o chrup. Táto výučba by mal byť integrovaná do existujúcich učebných osnov. Škola podporujúca zdravie by mala zabezpečovať napr. možnosť zdravého výberu potravín, zákaz automatov s predajom sladených nápojov, žiaden prístup ku sladkostiam v škole, dostatok ihrísk a športových zariadení a tiež dostatočný prívod fluoridov použitím fluoridových prostriedkov. Školská zdravotná politika je realizovaná učiteľmi, rodičmi, študentmi, tímom zubného lekára, zdravotníkmi z oblasti verejného zdravia. Dnes je pomerne náročné zistiť, koľko je na Slovensku škôl, podporujúcich zdravie. SKZL sa snaží presadiť Národný program ústneho zdravia s prioritnou orientáciou na deti a dorast. „Budeme sa veľmi usilovať o realizáciu celoplošného komplexného programu. Boli by sme radi, keby bola jednotná výučba v oblasti prevencie a starostlivosti o ústne zdravie na školách. Prvé kroky by sa mali urobiť v materskej škole, v prvej a druhej triede základnej školy a potom v období puberty. Dospievajúcemu treba rozumne vysvetľovať, ako si chrániť trvalý chrup, čím si ho posilňovať vo sfére starostlivosti, ale aj výživy. Tieto výučbové aktivity chceme postaviť na modernej interaktívnej forme." Dr. Renáta Križková, riaditeľka ZŠ na Mierovej ulici v Bratislave uvítala dobrú spoluprácu so SKZL. „Záleží nám na zdraví našich žiakov - podporujeme zdravé stravovanie v školskej jedálni a, samozrejme, aj dentálnu prevenciu. V rámci vyučovania využívame všetky možné predmety, ktoré môžeme využiť v prospech zdravia dieťa, či už je to prírodoveda, vlastiveda, čítanie alebo matematika. Šikovný učiteľ dokáže túto problematiku zakomponovať do hociktorého vyučovacieho predmetu na škole. Rodičia kladne hodnotia tento prístup, keď vidia, že ich ratolesti vedieme k zdravému životnému štýlu, návykom, ktoré upevňujú zdravie. Zubná lekárka robí v škole dvakrát do roka preventívnu prehliadku. Keď rodičia dostanú informáciu, že ich dieťa nemá zuby v poriadku, idú na ošetrenie. Počas celých dvadsať rokov, čo pôsobím na tejto škole sa nestalo, že by sa dieťa prišlo vypýtať z vyučovania kvôli bolesti zubov. To je znakom dobrej spolupráce s rodičmi, lekármi, zdravotníkmi a tiež výsledkom systematickej osvety medzi žiakmi."

Copyright| Copyright Ecopress, a.s

Foto popis| MUDr. Gašič

Foto popis| prof. Markovská

Foto popis| Prezident SKZL vysvetľuje deťom, že čisté zúbky sa nekazia

Foto popis| dr. Križková

Foto autor| Foto autorka