

# SVETOVNI DAN USTNEGA ZDRAVJA



**20. marca na pobudo Mednarodnega združenja zobozdravnikov - FDI (angl. World Dental Federation) obeležujemo Svetovni dan ustnega zdravja. Obeležujemo ga z namenom, da bi dosegli optimalno ustno zdravje za vse.**

Ustno zdravje je opredeljeno kot pomemben sestavni del splošnega zdravja in blagostanja, zato se ga obravnava skupaj s splošnim zdravjem in počutjem.

Zdravje zob zajema:

- ščetkanje zob z mehko zobno ščetko najmanj 2 krat na dan,
- uporabo zobne nitke in/ali medzobne ščetke za čiščenje medzobnih prostorov in
- tudi (ne-kariogeno) prehrano.

## ŠČETKANJE

Ščetkanje zob se priporoča takoj, ko se pojavijo prvi zobki, saj se s tem zmanjšuje delež pri katerih se razvije karies.

Mehansko odstranjevanje plaka je najpomembnejši način zagotavljanja zdravja v ustni votlini.

**Zobni karies** nastane kot mehka zobna obloga ali zobni plak, ki se neprestano tvori v ustih. Zobni plak so mikroorganizmi, ki so stalno prisotni in na zobni površini skupaj z ostanki hrane in komponentami sline tvorijo biofilm.

Glavni pripomoček pri mehanskem odstranjevanju zobnih oblog je **zobna ščetka**. Pri ščetkanju zob je treba očistiti vse, ščetki, dostopne ploskve vseh zob. Glava ščetke, kjer so ščetine, mora biti dovolj majna za ustno votlino otroka. Priporočljiva je uporaba **mehke zobne ščetke**.

Priporoča se **čiščenje zob dvakrat dnevno**, približno 2 minuti, saj se v tem času **pri pravilnem čiščenju zob**, odstranijo zobne obloge. Dobro je, da so straši pri ščetkanju zob poleg in izvajajo nadzor nad ščetkanjem.

Najboljša metoda ščetkanja je, kjer se **zobna ščetka, na zunanji in notranji strani zob, položi polovico na dlesen in polovico na zob (stik zob, dlesen)** in se z rahlimi krožnimi gibi kroži od ene strani proti drugi. Grizne ploskve pa kot »žiga -žaga«

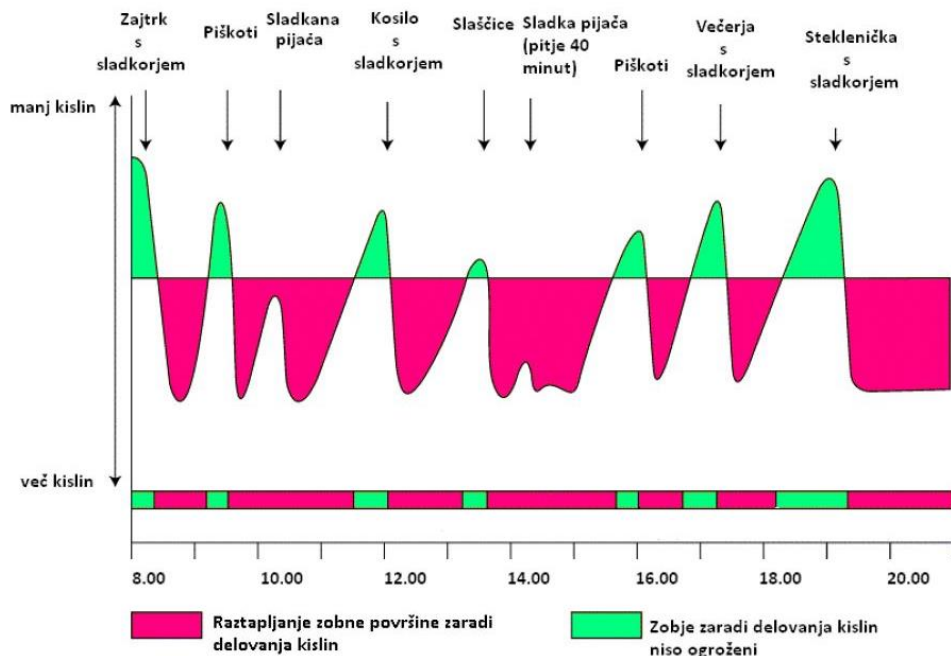
Tehnika ščetkanja je enaka tako za mlečne kot stalne zobe, vendar je potrebno biti pri mlečnih bolj natančen in dosleden, saj so bolj občutljivi za nastanek kariesa.

## PREHRANA

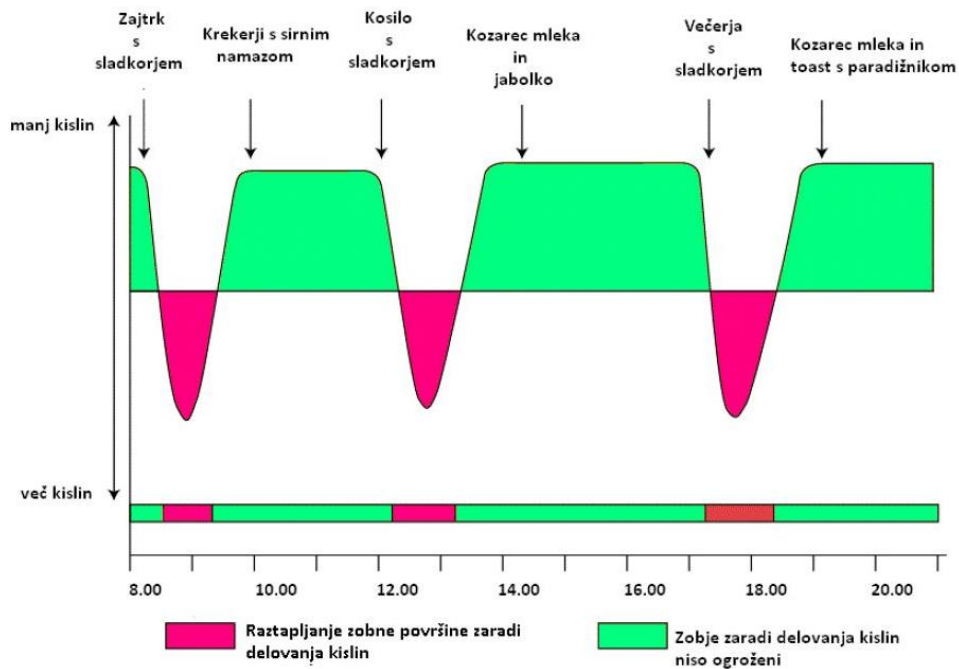
Tudi z **ustrezno prehrano**, ki velja za temelj preventivnega zdravljenja zob, bomo zobe in sluznico varovali ter jih naredili močnejše. Kariogena živila so tista, ki ob zaužitju s hrano pripomorejo k nastanku **zobnega kariesa**, kar predstavlja tveganje za zdravje zob, zato se izogibajmo ali zmanjšajmo njihovo uporabo v prehrani. Sem sodijo:

- **enostavni sladkorji (sladkarije, sladke pijače)**, saj bakterije v plaku enostavne sladkorje fermentirajo v kisline, kar zniža pH v ustih, kar pa vodi v demineralizacijo zobne sklenine.
- **hrana, ki se lepi na zobe (bonboni, čokolada, čips)**, saj le ta zapolni medzobne prostore in hrani kariogene bakterije - zato je potrebno zmanjšati čas stika take hrane z zobno površino.
- **manjši delci hrane**, saj imajo večjo možnost, da ostanejo v medzobnih prostorih
- **(predvsem nezdravi) prigrizki med obroki**, da se ne znižuje pH v ustih in povzroča nastanek kislin, ki povzročajo demineralizacijo zob.

Pomen pogostosti uživanja vmesnih sladkih obrokov lahko prikažemo s Stephanovo krivuljo, ki prikazuje gibanje pH v ustni votlini. Večkratno uživanje sladkih pijač za vmesne obroke poveča čas, ko je pH v ustni votlini nižji od kritične vrednosti, zato prihaja do demineralizacije (sliki 1 in 2).



Slika 1: Stephanova krivulja, več vmesnih obrokov



Slika 2: Stephanova krivulja, brez vmesnih obrokov

Raje kot po nezdravih živilih izbirajte trša živila kot sta sadje in zelenjava, ki s svojo trdoto in vlaknasto strukturo (npr. jabolko, korenje) pomagajo pri naravnem čiščenju zob skupaj s slino. Z vsakim ugrizom pa se spravljajo obloge iz zob in masirajo dlesni.

Prav tako si velja zapomniti, da si je zobe dobro umiti 30 min po jedi (in ne takoj po jedi), saj tako preprečimo raztapljanje sklenine.

Povzetek pripravila: Petra Nemec

Vir:

Zobje in prehrana. 2020. Zdravstvena.info. <https://www.zdravstvena.info/preventiva/zobje-in-prehrana.html> (2.2.2023)

Ranfl M., Oikonomidis C., Kosem R., Artnik B. 2015. Vzgoja za ustno zdravje, Prehrana in higiena. NIJZ

Rebernak M. Center za krepitev zdravja Slov. Konjice, osebni vir (28.2.2023)