

## Ustne bolezni in ustna higiena

Skoraj vsakdo se v življenju sreča s katero od bolezni ustne votline. **Karies** predstavlja eno najbolj razširjenih kroničnih bolezni. Bakterije, ki so prisotne v zobnih oblogah, razgrajujejo sladkorje iz hrane v kisline. Te kisline raztapljajo zobno površino in prične se razvoj kariesa. Bolezen postopno napreduje in vodi do vnetja zobne pulpe in v končni fazi lahko tudi do izgube zoba. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi vnos **prostih sladkorjev** (*sladkorji, dodani med predelavo in proizvodnjo, ter sladkorji v sadnih sokovih, koncentratih sadnih sokov in medu*) omejili na 10 % (50 g), še bolj idealno bi ga bilo omejiti na 5 % (25 g) celotnega energijskega vnosa.

Druga zelo pogosta bolezen v ustni votlini je **parodontalna bolezen**, ki je tudi povezana s prisotnostjo zobnih oblog. Bakterije v oblogah ob zobnem vratu povzročajo vnetje obzobnih tkiv, sčasoma pa te obloge otrdijo/mineralizirajo (nastaja zobni kamen), kar še bolj oteži učinkovito odstranjevanje mehkih oblog in vodi v napredovanje bolezni. Vneta dlesen je zadebeljena, pordela in ob dotiku zakrvavi. Bolezen postopno napreduje, prične se raztapljati kost in propadati tkiva,

ki zob pripenjajo v kost. Zobje se razmajajo, bolezen postopno napreduje, kar na koncu pripelje celo do izgube zob. Poleg neustrezne ustne higiene je z nastankom parodontalne bolezni povezano **kajenje**. Kajenje je skupaj z **uživanjem alkohola** pomemben dejavnik tveganja tudi za nastanek **raka ustnega predela**.



Ključni dejavnik pri ohranjanju ustnega zdravja je primerna in zadostna ustna higiena, kar pomeni umivanje zob vsaj dvakrat dnevno z zobno pasto s fluoridi in enkrat dnevno uporaba zobne nitke in/ali medzobne ščetke. Enako pomembno se je tudi udeleževati preventivnih pregledov pri zobozdravniku. Na preventivnem pregledu je namreč mogoče dovolj zgodaj odkriti morebitne bolezni in s tem doseči pravočasno zdravljenje.

Letošnji slogan svetovnega dneva ustnega zdravja »**Poskrbite za ustno zdravje**« se osredotoča prav na pomen lastne skrbi za ustno zdravje. Posameznik ima namreč

\*»Z zdravjem povezan vedenjski slog 2016«

\*\*»Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji 2014«

ključno vlogo v ohranjanju in krepitvi ustnega zdravja ter posledično tudi svojega splošnega zdravja. Po zadnjih dostopnih podatkih si v Sloveniji le 64,3 %\* odraslih med 25. in 74. letom starosti in 71,6 %\*\* otrok in mladostnikov umiva zobe vsaj dvakrat dnevno.

## Ustno in splošno zdravje

Ustno zdravje je neločljivo povezano s splošnim zdravjem. Obolenja na področju ust pomembno vplivajo na kakovost življenja posameznika, njegovo vsakodnevno delovanje in psihosocialno blagostanje.

Povezanost ustnega in splošnega zdravja se kaže v obeh smereh. Nekatere sistemske bolezni se s svojimi znaki najprej izrazijo v ustni votlini. Velja tudi obratno, saj zdravje ustne votline vpliva tudi na nekatera druga bolezenska stanja. Zdravje obzobnih tkiv predstavlja področje, kjer je povezava ustnega in splošnega zdravja najbolj raziskana, predvsem na področju **bolezni srca in žilja, zapletov med nosečnostjo in nekaterih presnovnih motenj**. Skrb za zdravje obzobnih tkiv in ustno higieno je posebno pomembna pri bolnikih s **sladkorno boleznijo**, saj so njihova obzobna tkiva bolj občutljiva za razvoj vnetja. Kronični bolniki morajo poleg rednega umivanja zob skrb nameniti tudi rednim zobozdravniškimi pregledom. To prispeva k pravočasnemu odkritju morebitnih ustnih bolezni in hkrati tudi k boljšemu obvladovanju njihove primarne kronične bolezni.



S primerno skrbjo za ustno zdravje preprečujemo nastanek bolezni v ustni votlini, ki lahko vodijo tudi v izgubo zob. Izguba več zob izrazito negativno vpliva na kakovost življenja in na samopodobo posameznika. Izgubljene zobe je sicer mogoče nadomestiti z različnimi zobozdravniškimi posegi (mostički, proteze, vsadki). Ob tem se je treba zavedati, da noben nadomestek ne more v popolnosti nadomestiti naravnih zob.

Pomembni del zdravega življenjskega sloga je dosledna skrb za ustno higieno in obiski pri zobozdravniku. S tem lahko močno zmanjšamo verjetnost nastanka bolezni v ustni votlini in hkrati krepimo tudi naše splošno zdravje.

### Koraki za ohranjanje in krepitev ustnega zdravja

- Zobe umivamo vsaj dvakrat dnevno.
- Uporabljamo mehko zobno ščetko, ki jo zamenjamo, ko je izrabljena.
- Zobna pasta naj vsebuje ustrezne koncentracije fluoridov, pozorni pa smo tudi na količino paste:

**do 2. leta: 500 ppm, za grahovo zrno paste,  
od 2. do 6. leta: 1.000 ppm, za grahovo zrno paste,  
od 6. leta naprej: 1.450 ppm, 1–2 cm zobne paste.**

- Po umivanju zob se izogibamo spiranju ustne votline.
- Odrasli uporabljamo tudi pripomočke za čiščenje medzobnih prostorov (zobno nitko in/ali medzobno ščetko).
- Primerno skrbimo tudi za higieno protez, ki jih umivamo pod mlačno tekočo vodo, brez uporabe zobnih past.
- Pri umivanju protez odstranimo vse ostanke pritrdilnih past.
- Otroku pričnemo umivati zobe ob izrasti prvega mlečnega zoba.
- Otroku pri umivanju zob pomagamo in ga nadziramo najmanj do 6. leta.
- Izogibamo se vmesnim prigrizkom med obroki.
- Za žejo pijemo predvsem vodo.
- Izogibamo se sladkarijam in sladkim pijačam.
- Po uživanju kisle hrane in pijače ščetkanje odložimo za 15–30 minut.
- Najmanj enkrat letno obiščemo zobozdravnika, tudi če nimamo težav.



### Svetovni dan ustnega zdravja

20. marec



»Pamet v roké – za usta in zobé«

20. marec

**Svetovni dan ustnega zdravja –  
Recite: »Aaa«, POSKRIBITE ZA USTNO ZDRAVJE**