

## Ustne bolezni in ustna higiena

Skoraj vsakdo se v življenju sreča s katero od bolezni ustne votline. Te so v svetu zelo razširjene. **Karies** predstavlja eno najbolj razširjenih kroničnih bolezni. Njegov nastanek je povezan s prisotnostjo bakterij v zobnih oblogah, ki razgradijo sladkorje iz hrane v kisline, te kisline pa raztapljajo zobno površino. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi vnos **prostih sladkorjev** (*sladkorji, dodani med predelavo in proizvodnjo ter tudi sladkorji v sadnih sokovih, koncentratih sadnih sokov in medu*) omejili na 10 % (50 g) celotnega energijskega vnosa. Z vidika ustnega zdravja je tako bolj zdravo uživati celo sadje, kot pa napitke iz stisnjenega ali predelanega sadja.

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. 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**.



***Dobro ustno zdravje pripomore k boljšemu splošnemu zdravju in podaljšuje življenje.***

Ustno zdravje predstavlja pomemben element kakovosti življenja posameznika in je neločljiv del splošnega zdravja. Ustno in splošno zdravje sta oboje-smerno povezana. Nekatere sistemske bolezni se tako s svojimi znaki izrazijo v ustni votlini. Velja pa tudi obratno, da zdravje ustne votline, predvsem obzobnih tkiv, vpliva na druga bolezenska stanja in sistemske zdravje. Ta povezanost je najbolj raziskana predvsem na področju **bolezni srca in žilja, zapletov med nosečnostjo in nekaterih presnovnih motenj**.



dovolj zgodaj odkriti morebitne bolezni in s tem doseči pravočasno zdravljenje.

Skrb za ustno zdravje s primerno higieno in rednimi pregledi pri zobozdravniku je pomembna v vseh življenjskih obdobjih, tako med otroci, odraslimi in starostniki. Še posebno skrbni morajo biti kronični bolniki, kjer lahko z redno skrbjo in rednimi pregledi prispevajo k pravočasnemu odkritju morebitnih ustnih bolezni in hkrati tudi k boljšemu obvladovanju njihove primarne kronične bolezni.

Razvoj in napredovanje bolezni v ustni votlini vodi tudi v izgubo zob, ki lahko 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.

Ključni dejavnik pri ohranjanju ustnega zdravja je primerna in zadostna ustna higiena, kar pomeni umivanje zob vsaj dvakrat dnevno z zobno pasto s fluoridi. Po podatkih raziskave »Ustno zdravje otrok in mladostnikov ter odraslih« iz leta 2019 si zobe vsaj dvakrat dnevno umiva 71 % odraslih starih 18-74 let, 80% mladostnikov starih 11-17 let in 78 % otrok starih 6-10 let.

Enako pomembno se je tudi udeleževati preventivnih pregledov pri zobozdravniku. Na preventivnem pregledu je namreč mogoče



### 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: 1000 ppm, za riževo 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 pričenemo 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.
- 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.



Zdravega življenjskega sloga ni brez dosledne skrbi za ustno higieno in brez rednih obiskov pri zobozdravniku.

#### Pripravila:

Martin Ranfl, dr. dent. med., specialist javnega zdravja

Christos Oikonomidis, dr. dent. med., specialist javnega zdravja

Vse fotografije: pexels.com



### Svetovni dan ustnega zdravja

20. marec

»Pamet v roké – za usta in zobé«

20. marec 2021



**Svetovni dan ustnega zdravja –**  
**»TVOJA USTA, TVOJ PONOS«**