

XXXIII Недеља здравља уста и зуба - „Чувам своје зубе, поносим се осмехом”

Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” са мрежом института/завода за јавно здравље и Стоматолошким факултетом Универзитета у Београду од 15. до 21. маја 2023. године обележава XXXIII Недељу здравља уста и зуба. Недеље здравља уста и зуба се традиционално, од 1991. године, обележава треће недеље маја бројним активностима као што су јавне и друге манифестације у којима учествује стручна јавност, али и општа популација. Носиоци и координатори активности током на нивоу округа су институти и заводи за јавно здравље, а за територију сваке општине службе стоматолошке заштите домова здравља, уз активно учешће приватне стоматолошке праксе, локалне заједнице, приватног сектора и удружења грађана.

Ове године, као и претходне, Недеља здравља уста и зуба се обележава под слоганом „Чувам своје зубе, поносим се осмехом” који наглашава значај доброг оралног здравља за опште здравље и за свакодневне активности као што су говор и смех. Орално здравље је значајан показатељ општег здравља, благостања и квалитета живота и не представља само здравље зуба, већ и усне дупље укључујући и здрав језик, меко и тврдо непце, десни, усне.

Болести уста и зуба могу проузроковати бол, поремећаје функције жвакања и говора, као и психолошке проблеме, те могу дугорочно штетно утицати на укупно здравље и благостање. Већина оралних болести и стања има заједничке факторе ризика са водећим незаразним болестима (болести срца и крвних судова, малигне болести, хроничне респираторне болести и дијабетес).

Стога опште препоруке за очување оралног здравља које се наглашавају у оквиру ове кампање нису усмерене само на значај одржавања адекватне хигијене и редовних посета стоматологу, већ обухватају и препоруке за смањење уноса шећера, безбедно физичко окружење, смањење или престанак конзумирања алкохола и пушења.

Показатељи оралног здравља у свету и Србији

- На глобалном нивоу неко орално обољење има 3,5 милијарди људи;
- Европски регион Светске здравствене организације има највећу учесталост водећих оралних обољења (50.1% одрасле популације);
- Нелечени каријес сталних зуба у свету је најчешће орално обољење које има 2 милијарде људи;
- Каријес млечних зуба има 514 милиона деце у свету;
- Од узнапредовале пародонтопатије (обољења потпорног апарата зуба) у свету болује скоро петина светске популације

Према последњем [Истраживању здравља становништва Србије из 2019. године](#), у Србији:

- 55.3% одраслог становништва процењује стање својих зуба и уста као добро;
- 57.8% пере зубе више од једанпут дневно;
- 16.5% становника узраста 25 година и више имају све своје зубе;
- Две трећине становника старијих од 15 година (69,5%) се изјаснило да има свог стоматолога;
- У периоду од 12 месеци који су претходили Истраживању сваки трећи становник (39,4%) је посетио стоматолога.

[Истраживање о оралном здрављу деце у Србији](#) које је спроведено 2019–2020. године показало је да у Србији:

- 13,4% деце узраста 12–36 месеци има један или више каријесних млечних зуба, као и да у овом узрасту више од половине деце (52,9%) свакодневно конзумира слаткише;
- 50,9% деце узраста 36–71 месец има каријес или неку његову компликацију;
- 17,8% у предшколском узрасту има уочљиву каријесну лезију на тек изниклом првом сталном молару;
- у узрасту 12 година све здраве зубе има 36% деце, а у узрасту 15 година 22% деце.

Препоруке за очување оралног здравља су:

- брига о здрављу уста и зуба детета од рођења и прва превентивна посета дечијем стоматологу у периоду од шестог месеца до навршене прве године живота;
- у зависности од старости детета, прање зуба, помоћ и/или надзор над прањем зуба детета од стране родитеља/старатеља углавном до десете године живота;
- одржавање адекватне хигијене што подразумева редовно прање зуба ујутру и увече пред спавање, као и после сваког оброка пастом за зубе са флуором;
- посете стоматологу ради редовне контроле најмање једном у шест месеци уколико није потребно учесталије због лечења и уклањање зубног каменца од стране стоматолога;
- везивање сигурносних појасева у возилу, као и правилно коришћење дечијих ауто седишта;
- избалансирана исхрана богата воћем, поврћем и млечним производима са смањеним уносом шећера (избегавати унос слатких газираних напитака и грицкалица);
- престанак пушења;
- смањење или престанак конзумирања алкохола;

- коришћење заштитне опреме за спортске активности (кацига, штитник за зубе...).

Извор:

1. Global Burden of Disease Collaborative Network. Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019). Seattle: Institute of Health Metrics and Evaluation (IHME); 2020. Available from <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool>
2. WHO. Europe calls for urgent action on oral disease as highest rates globally are recorded in European Region. <https://www.who.int/europe/news/item/20-04-2023-who-europe-calls-for-urgent-action-on-oral-disease-as-highest-rates-globally-are-recorded-in-european-region>
3. World Health Organization. Oral health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>
4. Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030. <https://www.who.int/publications/i/item/978924006148>
5. Марковић Д, Марковић Д, Перић Т, Вуковић А, Килибарда Б, Јовановић В, Петровић Б, Марковић Е, Солдатовић И. Орално здравље деце и омладине у Републици Србији. Стоматолошки факултет, 2020
6. Милић Наташа и др. Истраживање здравља становништва Србије 2019. године. Београд: ОМНИА БГД, 2021. година. ИСБН 978-86-903192-0-6