

## **XXV Недеља здравља уста и зуба 2015.**

### **„Осмехни се здраво”**

Недеља здравља уста и зуба у Србији обележава се сваке године у трећој недељи маја месеца бројним активностима као што су јавне и друге манифестације у којима учествује стручна јавност, али и општа популација, а посебно су активна деца предшколског и основношколског узраста, наставници и родитељи.

Током Недеље здравља уста и зуба интензивирају се активности на информисању становништва о значају оралног здравља и мерама превенције, а посебно о потреби и могућностима да се личним и колективним ангажовањем и позитивним понашањем чува и унапређује здравље уста и зуба. Кампања има за циљ и да се додатно мотивишу појединци, породице, заједница и доносиоци одлука за активан однос према унапређивању оралног здравља, обзиром да обољења уста и зуба, каријес (зубни квар) и пародонтопатије (обољење потпорног апарата зуба), имају велики здравствени, социјални и економски значај, те представљају јавноздравствени проблем у многим земљама света.

Овогодишња кампања се обележава од 18. до 24. маја 2015. године под слоганом „Осмехни се здраво”, а спроводе је Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” и Стоматолошки факултет Универзитета у Београду уз подршку Министарства здравља Републике Србије. Носиоци и координатори активности током Недеље здравља уста и зуба на нивоу округа су окружни 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.

#### **Циљеви обележавања Недеље здравља уста и зуба су:**

- Указати на значај оралног здравља и на могућност да се применом адекватних мера добро орално здравље може одржати током читавог живота.
- Утицати на побољшање здравља уста и зуба деце и на стварање навике правилног одржавања хигијене и примену мера неопходних за очување оралног здравља.
- Допринети да се повећа број људи са очуваним оралним здрављем.

- Подстицати доносиоце одлука за подршку мерама за унапређење оралног здравља становништва.
- Мобилисати све секторе друштва на заједничке акције које имају за циљ промоцију оралног здравља.

Орално здравље има велики утицај на опште здравље, самопоуздање, проблеме у друштвеним односима, а утиче и на кључне функције као што су говор и спавање. У свету 60–90% школске деце име зубни квар, а 30% становништва 65–74 године старости нема ниједан свој зуб. Многа обољења уста и зуба се могу избећи уз повећану подршку влада, здравствених удружења и друштва, као и кроз програме финансирања превенције, откривања и лечења. Прва линија оралне здравствене заштите спроводи се са појединцем кроз превенцију, и пре свега се односи на добре навике прања зуба и редовне прегледе код стоматолога. Обележавање Недеље здравља уста и зуба један је од начина да се подстакну активности које ће помоћи да се смањи оптерећење овим болестима на националном нивоу. Радећи заједно можемо ујединити напоре да спречимо епидемију каријеса, болести десни и губитак зуба и да помогнемо у одржању здравих зуба током живота.

Овогодишња тема „Осмехни се здраво” наглашава значај доброг оралног здравља за свакодневне активности као што су говор и смех. У обележавању Недеље здравља уста и зуба традиционално учествују здравствене установе, предшколске установе, школе, удружења грађана, локална заједница, стоматолози и други здравствени радници и сарадници, јавност и многи други. Свако треба да учини оно што може да подигне свест и охрабри људе да покрену акцију да се смањи терет оралних болести.

### **Значајне чињенице о здрављу уста и зуба код становника Републике Србије:**

- Према последњем истраживању здравља становништва Србије из 2013. године, у Србији је 45,6% становништва проценило стање својих зуба и усне дупље као добро, чак 14% више него 2006. године, што говори у прилог побољшању оралног здравља становништва Србије. Упркос порасту броја становника који

своје орално здравље процењују као добро, овај проценат би требало да буде знатно већи.

- Само 8,3% становника узраста 25 година и више имају све своје зубе.
- Највиши проценат оних који редовно перу зубе (72,9%) су млади узраста од 15 до 24 године.
- Иако је дошло до пораста броја безубих (са 10,2% у 2006. на 12,4% у 2013. години), охрабрује чињеница да је порасла учесталост употребе денталних протеза у овој групи становништва (са 79% у 2006. на 82,3% у 2013. години).
- Становници нижег образовног статуса и лошег материјалног стања у значајно већем проценту сопствено орално здравље процењују као лоше и у значајно мањем проценту редовно перу зубе. Ово указује на потребу изналажења начина да се повећа обухват становника из ових циљних група здравственоспитаним радом и превентивним стоматолошким прегледима.
- Главни фактори ризика, као што су пушење, физичка неактивност и храна са великом количином масти, соли и шећера доприносе развоју низа хроничних обољења, укључујући ту и болести уста и зуба.
- Ризик оболевања од малигних болести усне дупље је 15 пута већи када се комбинује више фактора ризика као што су употреба дувана и алкохола. Такође, употреба дувана је разлог за половину свих периодонталних болести. Имајући у виду висок проценат пушача (34,7% становништва старијег од 15 година) потребно је да се и стоматолози укључе активније у превенцију пушења.

#### **Опште препоруке за очување оралног здравља су:**

- Одржавање адекватне хигијене што подразумева редовно прање зуба ујутру и увече пред спавање, као и после сваког оброка пастом за зубе са флуором и коришћење конца за зубе
- Посете стоматологу ради редовне контроле, уклањање зубног каменца од стране стоматолога
- Смањење уноса шећера и избалансирана исхрана
- Престанак пушења
- Престанак конзумирања алкохола
- Коришћење заштитне опреме за спортске активности (кацига, штитник за зубе...)

- Везивање сигурносних појасева у возилу, као и правилно коришћење дечијих ауто седишта.

Мере заштите зуба треба спроводити током читавог живота почевши и пре ницања зуба, тј. током трудноће. Посебно значајна циљна група за превентиван рад су труднице и деца школског и предшколског узраста код којих се могу спровести скоро све мере заштите сталних и преосталих млечних зуба. У предшколском и школском узрасту се и много тога научи о оралном здрављу и навике о хигијени се устаљују.

Као и претходних година, у оквиру кампање, у сарадњи са „Просветним прегледом Србије” расписан је конкурс за литерарни састав и ликовни рад у оквиру кампање XXV Недеље здравља уста и зуба 2015. године на тему: ОСМЕХНИ СЕ ЗДРАВО. Након избора најбољих ликовних и литерарних радова на нивоу округа, биће проглашени и најбољи радови на републичком нивоу.