



Európsky deň ústneho zdravia

12.9.2021



Ústne zdravie

- je kľúčovým ukazovateľom celkového zdravia, pohody a kvality života,
- **ústne zdravie** znamená mať zdravé zuby a okolité tkanivá ako ďasná a parodont (tkanivo obklopujúce zub) ako aj jazyk,
- **chorobné zmeny** v ústnej dutine ako **zubný kaz**, **zápal ďasien** a **ochorenia parodontu** predstavujú najčastejšie sa vyskytujúce chronické ochorenia súčasnej populácie,
- na Slovensku trpí chorobami **zubov a ďasien 80 – 90 %** obyvateľstva,
- **neliečený zubný kaz** spôsobuje **bolesť**, infekcie v chrupe či v ústnej dutine môžu spôsobiť prenos baktérií ku vzdialenejším tkanivám,
- v ústnej dutine môže dochádzať aj k **zhubným procesom**, ktoré postihujú **pery, jazyk a ústnu dutinu**,
- Slovensko je vo výskyte **rakoviny ústnej dutiny** v Európe na **druhom mieste**.

Rizikové faktory

Lokálne

- povlak a zubný kameň
- nosenie čiastočných náhrad
- defektný chrup vrátane nesprávne tvarovanej výplne
- anatomické faktory vrátane nesprávnej pozície zubov

Systémové

- zlá ústna hygiena
- fajčenie a tabakové výrobky
- stres
- zlá výživa
- diabetes mellitus (cukrovka)
- nadmerné užívanie liekov

Neovplyviteľné

- rodinná anamnéza a genetické faktory
- niektoré hormonálne nerovnováhy, napr. počas tehotenstva a menopauzy
- imunodeficiencia

Správna technika čistenia zubov

Ak chceme mať krásne hladké a lesklé zuby, musíme sa naučiť správne narábať so zubnou kefkou.

Stillman technika

- technika je vhodná pre tých, ktorí nemajú žiadne problémy s chrupom,
- pri tejto technike postupujeme tzv. z **červeného na biele** - zubnou kefkou stierame **z ďasna na hranu zuba**, zubnú kefkou prikladáme na zuby **pod 45° uhlom**,
- na záver vypláchneme ústa pitnou vodou.

Bassova technika

- je vhodná pre tých, ktorí majú problémy s krvácaním ďasien, gingivitídu či parodontitídu,
- pri tejto technike je dôležité, aby sme pri pohybe zubnou kefkou **zavibrovali pod ďasnom**,
- vlákna zubnej kefkou prikladáme na zuby pod uhlom 30-40° medzi ďasno a zub (vidíme mierne zbledenie ďasna), **zavibrujeme** a stiahneme na **hranu zuba**,
- na záver vypláchneme ústa pitnou vodou.

