

## „Čuvam svoje zube, ponosim se osmehom” XXXIII Nedelja zdravlja usta i zuba

Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut” u saradnji sa Zavodom za javno zdravlje Pirot i Stomatološkim fakultetom Univerziteta u Beogradu od 15. do 21. maja 2023. godine obeležava XXXIII Nedelju zdravlja usta i zuba. Nedelje zdravlja usta i zuba se tradicionalno, od 1991. godine, obeležava treće nedelje maja brojnim aktivnostima kao što su javne i druge manifestacije u kojima učestvuje stručna javnost, ali i opšta populacija. Nosioci i koordinatori aktivnosti na nivou okruga su instituti i zavodi za javno zdravlje, a za teritoriju svake opštine službe stomatološke zaštite domova zdravlja, uz aktivno učešće privatne stomatološke prakse, lokalne zajednice, privatnog sektora i udruženja građana.

I ove godine Nedelja zdravlja usta i zuba se obeležava pod sloganom „Čuvam svoje zube, ponosim se osmehom” koji naglašava značaj dobrog oralnog zdravlja za opšte zdravlje i za svakodnevne aktivnosti kao što su govor i smeh. Oralno zdravlje je značajan pokazatelj opšteg zdravlja, blagostanja i kvaliteta života i ne predstavlja samo zdravlje zuba, već i usne duplje uključujući i zdrav jezik, meko i tvrdo nepce, desni, usne.

Bolesti usta i zuba mogu prouzrokovati bol, poremećaje funkcije žvakanja i govora, kao i psihološke probleme, te mogu dugoročno štetno uticati na ukupno zdravlje i blagostanje. Većina oralnih bolesti i stanja ima zajedničke faktore rizika sa vodećim nezaraznim bolestima (bolesti srca i krvnih sudova, maligne bolesti, hronične respiratorne bolesti i dijabetes).

Opšte preporuke za očuvanje oralnog zdravlja koje se naglašavaju u okviru ove kampanje nisu usmerene samo na značaj održavanja adekvatne higijene i redovnih poseta stomatologu, već obuhvataju i preporuke za smanjenje unosa šećera, bezbedno fizičko okruženje, smanjenje ili prestanak konzumiranja alkohola i pušenja.

### Pokazatelji oralnog zdravlja u svetu i Srbiji

- na globalnom nivou neko oralno oboljenje ima 3,5 milijardi ljudi;
- Evropski region Svetske zdravstvene organizacije ima najveću učestalost vodećih oralnih oboljenja (50.1% odrasle populacije);
- nelečeni karijes stalnih zuba u svetu je najčešće oralno oboljenje koje ima 2 milijarde ljudi;
- karijes mlečnih zuba ima 514 miliona dece u svetu;
- od uznapredovale parodontopatije (oboljenja potpornog aparata zuba) u svetu boluje skoro petina svetske populacije

Prema poslednjem [Istraživanju zdravlja stanovništva Srbije iz 2019. godine](#), u Srbiji:

- 55.3% odraslog stanovništva procenjuje stanje svojih zuba i usta kao dobro;
- 57.8% pere zube više od jedanput dnevno;
- 16.5% stanovnika uzrasta 25 godina i više imaju sve svoje zube;
- dve trećine stanovnika starijih od 15 godina (69,5%) se izjasnilo da ima svog stomatologa;
- u periodu od 12 meseci koji su prethodili Istraživanju svaki treći stanovnik (39,4%) je posetio stomatologa.

[Istraživanje o oralnom zdravlju dece u Srbiji](#) koje je sprovedeno 2019–2020. godine pokazalo je da u Srbiji:

- 13,4% dece uzrasta 12–36 meseci ima jedan ili više karijesnih mlečnih zuba, kao i da u ovom uzrastu više od polovine dece (52,9%) svakodnevno konzumira slatkiše;
- 50,9% dece uzrasta 36–71 mesec ima karijes ili neku njegovu komplikaciju;
- 17,8% u predškolskom uzrastu ima uočljivu karijesnu leziju na tek izniklom prvom stalnom molaru;
- u uzrastu 12 godina sve zdrave zube ima 36% dece, a u uzrastu 15 godina 22% dece.

### Preporuke za očuvanje oralnog zdravlja su:

- briga o zdravlju usta i zuba deteta od rođenja i prva preventivna poseta dečijem stomatologu u periodu od šestog meseca do navršene prve godine života;
- u zavisnosti od starosti deteta, pranje zuba, pomoć i/ili nadzor nad pranjem zuba deteta od strane roditelja/staratelja uglavnom do desete godine života;
- održavanje adekvatne higijene što podrazumeva redovno pranje zuba ujutru i uveče pred spavanje, kao i posle svakog obroka pastom za zube sa fluorom i korišćenje konca za zube;

- posete stomatologu radi redovne kontrole najmanje jednom u šest meseci ukoliko nije potrebno učestalije zbog lečenja i uklanjanje zubnog kamenca od strane stomatologa;
- vezivanje sigurnosnih pojaseva u vozilu, kao i pravilno korišćenje dečijih auto sedišta;
- izbalansirana ishrana bogata voćem, povrćem i mlečnim proizvodima sa smanjenim unosom šećera (izbegavati unos slatkih gaziranih napitaka i grickalica);
- prestanak pušenja;
- smanjenje ili prestanak konzumiranja alkohola;
- korišćenje zaštitne opreme za sportske aktivnosti (kaciga, štitnik za zube...).

## ZZJZ Pirot: Obeležavanje Nedelje zdravlja usta i zuba



Zavod za javno zdravlje Pirot u saradnji sa službom dečije preventive stomatologije Doma zdravlja Pirot aktivnosti na obeležavanju Nedelje zdravlja usta i zuba, tokom ove nedelje započeo je održavanjem edukativnih radionica predškolskim grupama u dečijem vrtiću "Lane".

Ovom prilikom sp.deč.pr.stomatologije dr Dragana Antić i predstavnik Zavoda za javno zdravlje Pirot Sonja Petrov održale su radionicu na temu "Čuvam svoje zube ponosim se osmehom", u skladu sa sloganom ovogodišnje kampanje.

Deca su prelepim programom, spremnjenim od strane njihovih vaspitača učestvovala u obeležavanju "Nedelje zdravlja usta i zuba".

Cilj obeležavanje ogleda se u povećanju svesti o očuvanju i unapređenju zdravlja usta i zuba u najranijem uzrastu. Predškolicima je podeljen zdravstveno vaspitni materijal:lifleti, brošure, nalepnice.

U predškolskom uzrastu mnogo toga nauči se o oralnom zdravlju i navike o higijeni ustaljuju. Zavod za javno zdravlje nastavlja sa svojim aktivnostima i u ostalim dečijim vrtićima.