

## Zbirka medijskih objav

---

Število objav: 53

Internet: 28

Radio: 6

Televizija: 4

Tisk: 15

---

Spremljane teme:

| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Brezplačni pregledi ustne votline v mesecu maju |          |                               |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|-------------------------------|
| Zaporedna št.<br>1    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ženska; 42.000, Slovenija                       | Stran: 8 | Površina: 136 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ostalo; 3. 4. 2017                              |          |                               |
| Stran v zbirki:<br>13 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Unknown                                         |          |                               |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |          |                               |
| Povzetek              | V mesecu maju bodo slovenski zobozdravniki omogočili brezplačne preventivne preglede ustne votline, s ciljem, da bi odkrili zgodnje maligne spremembe in ozavestili prebivalstvo o tej hudi bolezni. V Sloveniji je rak ustne votline po pogostosti na osmem mestu (enako velja za ostale evropske države) |                                                 |          |                               |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                  |  |  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Brezplačni pregledi pri zobozdravniku: Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje |  |  |
| Zaporedna št.<br>2    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kamnik.info; , Slovenija                                                                         |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ostalo; 4. 4. 2017                                                                               |  |  |
| Stran v zbirki:<br>14 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                  |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                  |  |  |
| Povzetek              | Meseca maja bodo tudi nekateri kamniški zobozdravniki oz. zobozdravnice, v okviru akcije "Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje", opravljali brezplačne preventivne preglede ustne votline, katerih namen je zgodnje odkrivanje malignih sprememb in ozavestiti prebivalstvo o raku |                                                                                                  |  |  |

| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Rak ustbne votline             |           |                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|-------------------------------|
| Zaporedna št.<br>3    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                | ABC zdravja; 86.000, Slovenija | Stran: 28 | Površina: 717 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ostalo; 5. 4. 2017             |           |                               |
| Stran v zbirki:<br>16 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tatjana Pihlar                 |           |                               |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |           |                               |
| Povzetek              | A Poglavitna dejavnika tveganja za nastanek raka ustne votline sta kajenje in čezmerno uživanje alkohola (najbolj njuna kombinacija). B Začetni znaki in simptomi so infil tracije, razjede, belkaste in rdečkaste / spremembe sluznice. - C Pomembni so redni pregledi ustne M votline pri |                                |           |                               |

| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kratke zdravstvene            |           |                               |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|-------------------------------|
| Zaporedna št.<br>4    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vzajemnost; 48.000, Slovenija | Stran: 28 | Površina: 306 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ostalo; 5. 4. 2017            |           |                               |
| Stran v zbirki:<br>17 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                | A. Ž.                         |           |                               |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |           |                               |
| Povzetek              | Ustno zdravje je pomembno Slabo ustno zdravje je velik dejavnik tveganja za razvoj najbolj razširjenih bolezni, kot so diabetes, srčno -žilne bolezni, rak in druge. Število obolelih za rakom ustne votline narašča, saj je že na 8. mestu po pogostosti, vsako leto na novo zboli 250 bolnikov. Za |                               |           |                               |

| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pregled ustne votline lahko reši življenje |          |                              |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|------------------------------|
| Zaporedna št.<br>5    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Viva; 78.000, Slovenija                    | Stran: 9 | Površina: 74 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Priloga; 7. 4. 2017                        |          |                              |
| Stran v zbirki:<br>18 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Unknown                                    |          |                              |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |          |                              |
| Povzetek              | Svetovnemu dnevu ustnega zdravja, ki ga po vsem svetu praznujemo 20. marca, so se letos pridružili tudi slovenski zobozdravniki s projektom, v okviru katerega bodo v mesecu maju ljudem ponudili brezplačen preventivni pregled ustne votline. Cilj projekta je odkriti zgodnje patološke spremembe na |                                            |          |                              |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                         |  |  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bi radi na brezplačni zobozdravstveni pregled? Ne pozabite se naročiti! |  |  |
| Zaporedna št.<br>6    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 24ur.com; 655.844, Slovenija                                            |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ostalo; 10. 4. 2017                                                     |  |  |
| Stran v zbirki:<br>20 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                         |  |  |
| Povzetek              | Več kot 500 zobozdravnikov maja vabi na brezplačen pregled ustne votline s ciljem odkriti morebitne rakaste spremembe. Rak ustne votline in žrela je šesti najpogostejši pri nas, letno beležijo 250 novih primerov. Prej, kot ga odkrijejo, več možnosti za ozdravitev je. V mesecu maju bo več kot 500 |                                                                         |  |  |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |  |  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|--|
| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Redni pregledi ustne votline lahko rešijo življenje |  |  |
| Zaporedna št.<br>7    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Med.over.net; 398.453, Slovenija                    |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ostalo; 10. 4. 2017                                 |  |  |
| Stran v zbirki:<br>21 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                     |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                     |  |  |
| Povzetek              | V mesecu maju bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline. Rak ustne votline in žrela je po pogostosti na 6. mestu v Sloveniji, letno odkrijemo okoli |                                                     |  |  |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                       |  |  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|--|
| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje |  |  |
| Zaporedna št.<br>8    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Seniorji.info; , Slovenija                            |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ostalo; 10. 4. 2017                                   |  |  |
| Stran v zbirki:<br>22 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |  |  |
| Povzetek              | V mesecu maju bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline. Rak ustne votline in žrela je po pogostosti na 6. mestu v Sloveniji, letno odkrijemo okoli |                                                       |  |  |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                         |  |  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bi radi na brezplačni zobozdravstveni pregled? Ne pozabite se naročiti! |  |  |
| Zaporedna št.<br>9    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Times.si; , Slovenija                                                   |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ostalo; 10. 4. 2017                                                     |  |  |
| Stran v zbirki:<br>24 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                         |  |  |
| Povzetek              | Več kot 500 zobozdravnikov maja vabi na brezplačen pregled ustne votline s ciljem odkriti morebitne rakaste spremembe. Rak ustne votline in žrela je šesti najpogostejši pri nas, letno beležijo 250 novih primerov. Prej, kot ga odkrijejo, več možnosti za ozdravitev je. V mesecu maju bo več kot 500 |                                                                         |  |  |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |           |                               |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|-------------------------------|
| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Skrbite za zdrava usta in zobe! |           |                               |
| Zaporedna št.<br>10   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zdrave novice; , Slovenija      | Stran: 33 | Površina: 442 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ostalo; 12. 4. 2017             |           |                               |
| Stran v zbirki:<br>25 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dabič Diana Terlevič            |           |                               |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |           |                               |
| Povzetek              | SKRBITI ZA ZDRAVA USTA IN ZOBE! OB SVETOVNEM DNEVU USTNEGA ZDRAVJA Na svetu več kot 3,9 milijarde ljudi boleha za eno od ustnih bolezni, zato je pomembno ozaveščanje o skrbi za zdrava usta in zobe, saj je to eden bistvenih pogojev za dobro telesno in psihično počutje. Svetovnemu dnevu »ustnega |                                 |           |                               |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje |  |  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>11   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Modre-novice.si; , Slovenija                          |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ostalo; 13. 4. 2017                                   |  |  |
| Stran v zbirki:<br>27 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |  |  |
| Povzetek              | Maja bo več kot petsto zobozdravnikov – tudi v Kamniku, Domžalah, Mengšu, Trzinu in Komendi – opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline. Rak ustne votline in žrela je po pogostosti |                                                       |  |  |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje |  |  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>12   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zdus-zveza.si; , Slovenija                            |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ostalo; 14. 4. 2017                                   |  |  |
| Stran v zbirki:<br>28 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |  |  |
| Povzetek              | V mesecu maju bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline. Rak ustne votline in žrela je po pogostosti na 6. mestu v Sloveniji, letno odkrijemo okoli |                                                       |  |  |

| Radio                 | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje |       |                 |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|-----------------|
| Zaporedna št.<br>13   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Radio Kranj; 5.000, Slovenija                         | 11:16 | Trajanje: 1 min |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pod drobnogledom; 17. 4. 2017                         |       |                 |
| Stran v zbirki:<br>29 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Slavica Bučan                                         |       |                 |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                       |       |                 |
| Povzetek              | RADIO KRANJ, 17.04.2017, POD DROBNOGLEDOM, 11:16 SLAVICA BUČAN (voditeljica): K zobozdravniku gremo običajno takrat, ko je nujno, sicer pa se ga večinoma najraje kar izognemo, ob tem pa pozabljamo, kako pomembno je zdravje zob in celotne ustne votline. Ena od zelo hudih bolezni, ki je v porastu, |                                                       |       |                 |

| Televizija            | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Rak ustne votline                  |       |                 |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|-----------------|
| Zaporedna št.<br>14   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                              | TV Slovenija 1; 418.920, Slovenija | 07:37 | Trajanje: 6 min |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dobro jutro; 18. 4. 2017           |       |                 |
| Stran v zbirki:<br>31 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Igor Krmelj                        |       |                 |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |       |                 |
| Povzetek              | TV SLOVENIJA 1, 18.4.2017, DOBRO JUTRO, 7:37 IGOR KRMEJ: Rak ustne votline je v porastu, zato so se slovenski zobozdravniki odločili ponovno izpeljati akcijo brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline. No, preglede bo meseca maja opravljalo več kot 500 zobozdravnikov. Se je pa treba vnaprej |                                    |       |                 |

| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Koledar razgledi        |          |                               |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|-------------------------------|
| Zaporedna št.<br>15   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Maja; 57.000, Slovenija | Stran: 4 | Površina: 803 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ostalo; 28. 4. 2017     |          |                               |
| Stran v zbirki:<br>34 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Unknown                 |          |                               |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |          |                               |
| Povzetek              | Koledar razgledi Danes mineva 16 let, odkar je v vesolje kot prvi turist odpotoval milijonar Dennis Tito. Za polet je plačal 20 milijonov dolarjev, poletel pa je s Sojuzom Ttvl-32. V vesolju je preživel 7 dni, 22 ur in 4 minute, Zemljo pa je obkrožil 128-krat. ,^SV mc (l Š3tf_»t-' -- : t Wm mM • >X |                         |          |                               |



| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Koledar razgledi        |          |                               |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|-------------------------------|
| Zaporedna št.<br>16   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Maja; 57.000, Slovenija | Stran: 4 | Površina: 963 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ostalo; 28. 4. 2017     |          |                               |
| Stran v zbirki:<br>38 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Unknown                 |          |                               |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |          |                               |
| Povzetek              | Koledar razgledi Danes mineva 16 let, odkar je v vesolje kot prvi turist odpotoval milijonar Dennis Tito. Za polet je plačal 20 milijonov dolarjev, poletel pa je s Sojuzom Ttvl-32. V vesolju je preživel 7 dni, 22 ur in 4 minute, Zemljo pa je obkrožil 128-krat. ,^SV mc (l Š3tf_ »t-' -- : t Wm »m • >X |                         |          |                               |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |  |  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                               | RAK USTNE VOTLINE: Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje |  |  |
| Zaporedna št.<br>17   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Radio.ognjisce.si; , Slovenija                                           |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ostalo; 28. 4. 2017                                                      |  |  |
| Stran v zbirki:<br>39 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                          |  |  |
| Povzetek              | Brezplačni pregledi ustne votline bodo letos na voljo v mesecu maju. Približno petsto zobozdravnikov po vsej Sloveniji bo omogočilo brezplačen preventivni pregled ustne votline, s ciljem, da bi odkrili zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o tej hudi bolezni. V |                                                                          |  |  |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |  |  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline |  |  |
| Zaporedna št.<br>18   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sta.si; 520.000, Slovenija                                                 |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zdravstvo; 3. 5. 2017                                                      |  |  |
| Stran v zbirki:<br>43 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                              | STA                                                                        |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                            |  |  |
| Povzetek              | Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline Ljubljana, 3. maja - V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne |                                                                            |  |  |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            |  |  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline |  |  |
| Zaporedna št.<br>19   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sta.si; 520.000, Slovenija                                                 |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zdravstvo; 3. 5. 2017                                                      |  |  |
| Stran v zbirki:<br>44 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STA                                                                        |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |  |  |
| Povzetek              | V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri |                                                                            |  |  |

| Televizija            | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Brezplačni pregledi ustne votline  |       |                 |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|-----------------|
| Zaporedna št.<br>20   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TV Slovenija 1; 418.920, Slovenija | 19:23 | Trajanje: 3 min |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dnevnik; 3. 5. 2017                |       |                 |
| Stran v zbirki:<br>45 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Petra Prešeren                     |       |                 |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |       |                 |
| Povzetek              | TV SLOVENIJA 1, 03.05.2017, DNEVNIK, 19.23 ELEN BATISTA ŠTADER: Več kot 500 zobozdravnikov po vsej Sloveniji bo ves maj ponujalo brezplačne preglede. Gre za projekt, s katerim želijo zobozdravniki čim bolj zgodaj odkriti raka ustne votline. Vsako leto odkrijejo 250 bolnikov z rakom ustne votline |                                    |       |                 |

| Televizija            | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Napovednik                  |       |                 |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-----------------|
| Zaporedna št.<br>21   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kanal A; 352.419, Slovenija | 18:12 | Trajanje: 1 min |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Svet; 3. 5. 2017            |       |                 |
| Stran v zbirki:<br>46 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gregor Trebušak             |       |                 |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |       |                 |
| Povzetek              | KANAL A, 3.5.2017, SVET NA KANALU A, 18.12 GREGOR TREBUŠAK: Poglejmo zdaj v nadaljevanje. Ko si mlad ti hoja po stopnicah ne predstavlja težav a to se spremeni, ko se postaraš in ne moreš več vsakodnevno premagovati vseh stopnic. Obiskali smo gospo, ki je že leto in pol zaradi tega ujetnica |                             |       |                 |

| Televizija            | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Preventivni pregledi        |       |                 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-----------------|
| Zaporedna št.<br>22   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kanal A; 352.419, Slovenija | 18:23 | Trajanje: 3 min |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Svet; 3. 5. 2017            |       |                 |
| Stran v zbirki:<br>47 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Urša Trebušak               |       |                 |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |       |                 |
| Povzetek              | KANAL A, 03.05.2017, SVET, 18.23 GREGOR TREBUŠAK: Glede na to, da pri nas kar četrtnina Slovencev nima izbranega svojega zobozdravnika pa je zdaj v maju priložnost za vse tiste, ki ste odlašali predolgo. 500 zobozdravnikov po vsej državi vam bo v tem mesecu omogočilo brezplačen pregled ustne |                             |       |                 |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                 |  |  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|--|
| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Na lov za malignimi spremembami v ustni votlini |  |  |
| Zaporedna št.<br>23   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Delo.si; 341.148, Slovenija                     |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Novice; 3. 5. 2017                              |  |  |
| Stran v zbirki:<br>49 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | STA , A. S. B. - S. Ž.                          |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |  |  |
| Povzetek              | Na lov za malignimi spremembami v ustni votlini Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline. A. S. H., STA sre, 03.05.2017, 11:16 Ključne besede: [Delosled] ustna votlina, [Delosled] preventivni in brezplačni pregled, [Delosled] zobozdravniki, [Delosled] vseslovenska |                                                 |  |  |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                  |  |  |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|--|
| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Slovenski zobozdravniki bodo brezplačno pregledali ustno votlino |  |  |
| Zaporedna št.<br>24   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Vecer.com; 127.472, Slovenija                                    |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Novice; 3. 5. 2017                                               |  |  |
| Stran v zbirki:<br>51 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                             | STA                                                              |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                  |  |  |
| Povzetek              | Slovenski zobozdravniki bodo brezplačno pregledali ustno votlino SPREMLJAJ ČLANEK SREDA, 3.5.2017, 11:07 - Čas zadnje posodobitve: pred 46 minutami 3:20 Slovenski zobozdravniki bodo brezplačno pregledali ustno votlino ODPRI GALERIJO ALFA DENTAL Največ primerov raka ustne votline se namreč |                                                                  |  |  |

| Radio                 | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ozaveščanje o raku ustne votline      |       |                 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-----------------|
| Zaporedna št.<br>25   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Radio Slovenija 1; 125.000, Slovenija | 15:49 | Trajanje: 2 min |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dogodki in odmevi; 3. 5. 2017         |       |                 |
| Stran v zbirki:<br>52 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Snežana Ilijaš                        |       |                 |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                       |       |                 |
| Povzetek              | RA SLOVENIJA 1, 03.05.2017, DOGODKI IN ODMEVI, 15.49 Ob koncu oddaje še o preventivni akciji ozaveščanja o raku ustne votline, ves maj bo namreč več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preventivne preglede ustne votline. Rak ustne votline in žrela je šesti najpogostejši rak pri nas, vsako |                                       |       |                 |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>26   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Planet.si; 46.719, Slovenija                                               |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ostalo; 3. 5. 2017                                                         |  |  |
| Stran v zbirki:<br>54 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | STA                                                                        |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                            |  |  |
| Povzetek              | Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline Ljubljana, 03.05.2017, 12.19, STA V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku |                                                                            |  |  |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                | V maju brezplačni pregled ustne votline |  |  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>27   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Radiokrka.com; 29.992, Slovenija        |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ostalo; 3. 5. 2017                      |  |  |
| Stran v zbirki:<br>56 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Unknown                                 |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |  |  |
| Povzetek              | V maju brezplačni pregled ustne votline 3.5.2017 11:09:26 Slovenija in svet - Ljubljana Radio Krka/STA 0 V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku |                                         |  |  |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                          | Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>28   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                    | Demokracija.si; , Slovenija                                                |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                  | ostalo; 3. 5. 2017                                                         |  |  |
| Stran v zbirki:<br>58 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                           | G.B.                                                                       |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            |  |  |
| Povzetek              | Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline 03.05.2017 - 13:53 Napisal G. B. Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline Foto: Wikipedia E-pošta Oceni ta prispevek 1 2 3 4 5 (0 glasov) Označeno |                                                                            |  |  |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline |  |  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>29   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Politikis.si; , Slovenija                                                  |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ostalo; 3. 5. 2017                                                         |  |  |
| Stran v zbirki:<br>60 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Unknown                                                                    |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                            |  |  |
| Povzetek              | Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline Objavil Redaktor 03. 05. 2017 pod kategorijo SLOVENIJA, ZDRAVSTVO. Spremljajte odzive na ta post cez RSS 2.0. Lahko komentirate ali pustite trackback v zvezi s tem vnosom V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo |                                                                            |  |  |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Slovenski zobozdravniki bodo brezplačno pregledali ustno votlino |  |  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>30   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Publishwall.si; , Slovenija                                      |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ostalo; 3. 5. 2017                                               |  |  |
| Stran v zbirki:<br>62 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Unknown                                                          |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                  |  |  |
| Povzetek              | Slovenski zobozdravniki bodo brezplačno pregledali ustno votlino Objavil/a Časopis Večer, dne 2017-05-03 ob 11:07: 00 V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo |                                                                  |  |  |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | BREZPLAČNI PREGLEDI USTNE VOTLINE: Iskali bodo morebitne maligne spremembe |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>31   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Regionalgoriska.si; , Slovenija                                            |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Novica; 3. 5. 2017                                                         |  |  |
| Stran v zbirki:<br>66 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Unknown                                                                    |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                            |  |  |
| Povzetek              | BREZPLAČNI PREGLEDI USTNE VOTLINE: Iskali bodo morebitne maligne spremembe Uredništvo/STA Foto: DoctorSpiller.com, Daily Express, The Independent, VideoHive 03.05.2017 ob 12:08 V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje |                                                                            |  |  |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                               | BREZPLAČNI PREGLEDI USTNE VOTLINE: Iskali bodo morebitne maligne spremembe |  |  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>32   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Regionalbala.si; , Slovenija                                               |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ostalo; 3. 5. 2017                                                         |  |  |
| Stran v zbirki:<br>70 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Unknown                                                                    |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |  |  |
| Povzetek              | BREZPLAČNI PREGLEDI USTNE VOTLINE: Iskali bodo morebitne maligne spremembe V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavešili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne |                                                                            |  |  |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>33   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Zdus-zveza.si; , Slovenija                                                 |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ostalo; 3. 5. 2017                                                         |  |  |
| Stran v zbirki:<br>72 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Unknown                                                                    |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |  |  |
| Povzetek              | Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline 03.05.2017 V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavešili prebivalstvo o raku ustne votline. Za |                                                                            |  |  |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Brezplačni zobozdravstveni pregledi tudi v Mariboru |  |  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>34   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Maribor24.si; , Slovenija                           |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ostalo; 3. 5. 2017                                  |  |  |
| Stran v zbirki:<br>73 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                     |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                     |  |  |
| Povzetek              | V tem mesecu bodo povsod po Sloveniji nekateri zobozdravniki opravljali brezplačne preglede v zobnih ambulantah. Odbor za zobozdravstvo Zdravniške zbornice Slovenije pripravlja v sodelovanju s Kliničnim oddelkom za maksilofacialno in oralno kirurgijo UKCL in Centrom za ustne bolezni in |                                                     |  |  |

| Radio                 | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pravočasni pregled ustne votline vam lahko reši življenje |       |                 |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------|
| Zaporedna št.<br>35   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Radio Aktual; 189.000, Slovenija                          | 10:51 | Trajanje: 1 min |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ostalo; 4. 5. 2017                                        |       |                 |
| Stran v zbirki:<br>74 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Unknown                                                   |       |                 |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                           |       |                 |
| Povzetek              | RA AKTUAL, 4.5.2017, NAMIG ZA PREMIK, 10:51 Danes vam najprej predstavljamo pro bono projekt pravočasni pregled ustne votline vam lahko reši življenje. Na brezplačni pregled se lahko preprosto prijavite tako, da na seznamu zdravnikov na spletni strani Zdravniške zbornice poiščete svojega |                                                           |       |                 |

| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                    | Plus dneva                 |          |                              |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|------------------------------|
| Zaporedna št.<br>36   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                              | Svet24; 118.000, Slovenija | Stran: 2 | Površina: 46 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                            | Ostalo; 4. 5. 2017         |          |                              |
| Stran v zbirki:<br>75 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                     | Unknown                    |          |                              |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |          |                              |
| Povzetek              | Upi — _ s ™ ™ « rM _____ ^ ^   + j PLUS DNEVA j 7o mesec bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in prebivalstvo ozavestili o raku ustne votline. _____ % ** ; **2* |                            |          |                              |

| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PREGLEDI, KI LAHKO REŠUJEJO ŽIVLJENJA |           |                               |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|-------------------------------|
| Zaporedna št.<br>37   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Svet24; 118.000, Slovenija            | Stran: 22 | Površina: 543 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ostalo; 4. 5. 2017                    |           |                               |
| Stran v zbirki:<br>77 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Unknown                               |           |                               |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |           |                               |
| Povzetek              | mmm jtf" EBmm% 11 ,i PREGLEDI, KI LAHKO REŠUJEJO ŽIVLJENJA V TEM MESECU bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline. Qak ustne votline se pojavlja |                                       |           |                               |

| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kratke zdravstvene            |           |                               |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|-------------------------------|
| Zaporedna št.<br>38   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vzajemnost; 48.000, Slovenija | Stran: 31 | Površina: 243 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ostalo; 4. 5. 2017            |           |                               |
| Stran v zbirki:<br>78 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                | A. Ž.                         |           |                               |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |           |                               |
| Povzetek              | Kratke zdravstvene Za zdravo črevesno floro Ali jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Odlična rešitev je S-biotik Forte, s kar 20 milijard živih mlečnokislinskih probiotičnih kultur, ki so zelo odporne proti želodčni kislini in žolčni soli. Vsebuje tudi prebiotike, ki dodatno |                               |           |                               |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |  |  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|--|
| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                | NENAVADNI SPOMINKI: Rusa prijeli na letališču |  |  |
| Zaporedna št.<br>39   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Regionalgoriska.si; , Slovenija               |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ostalo; 4. 5. 2017                            |  |  |
| Stran v zbirki:<br>85 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |  |  |
| Povzetek              | Aktualne novice NA OBISKU ZVEZDNIK SVETOVNEGA FORMATA: Najbolj iznajdljiv med igralci snema TV oglas danes ob 09:22 :: Slovenija Slovenijo je obiskal legendarni igralec Chuck Norris, ki bo pri nas snemal oglas za avtomobilsko znamko italijanskega proizvajalca. Norris je na svojem... TIHOTAPCI |                                               |  |  |

| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pregled lahko reši življenje         |           |                               |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------|-------------------------------|
| Zaporedna št.<br>40   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Slovenske novice; 314.000, Slovenija | Stran: 18 | Površina: 220 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Priloga; 5. 5. 2017                  |           |                               |
| Stran v zbirki:<br>86 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | N.Z.                                 |           |                               |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |           |                               |
| Povzetek              | Pregled lahko reši življenje Ste vedeli da kar 80 odstotkov raka ustne votline odkrijejo v zobnih ambulantah? Pravočasen pregled pri zobozdravniku lahko reši številne težave z zobmi pa tudi življenje. Zato ne odlašajte z obiskom. Odbor za zobozdravstvo Zdravniške zbornice Slovenije v sodelovanju s |                                      |           |                               |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Odprite usta in si rešite življenje |  |  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>41   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dnevnik.si; 214.222, Slovenija      |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Iz tiskane izdaje; 5. 5. 2017       |  |  |
| Stran v zbirki:<br>89 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Petra Mlakar                        |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |  |  |
| Povzetek              | Odprite usta in si rešite življenje Več kot 500 zobozdravnikov po vsej državi bo do konca maja obiskovalcem brezplačno pregledalo ustno votlino. S tem bodo marsikomu rešili življenje, so prepričani sodelujoči v projektu Pravočasni pregled ustne votline lahko reši življenje. Čeprav bodo |                                     |  |  |

| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Odprite usta in si rešite življenje |  |  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>42   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dnevnik.si; 214.222, Slovenija      |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ostalo; 5. 5. 2017                  |  |  |
| Stran v zbirki:<br>91 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                     |  |  |
| Povzetek              | Več kot 500 zobozdravnikov po vsej državi bo do konca maja obiskovalcem brezplačno pregledalo ustno votlino. S tem bodo marsikomu rešili življenje, so prepričani sodelujoči v projektu Pravočasni pregled ustne votline lahko reši življenje. »Rak ustne votline je po pogostosti na 8. mestu v |                                     |  |  |

| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Odprite usta in si rešite življenje |           |                               |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|-------------------------------|
| Zaporedna št.<br>43   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dnevnik; 98.000, Slovenija          | Stran: 15 | Površina: 371 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zdravje; 5. 5. 2017                 |           |                               |
| Stran v zbirki:<br>93 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Petra Mlakar                        |           |                               |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |           |                               |
| Povzetek              | RAK USTNE VOTLINE Odprite usta in si rešite življenje Vec kot 500 zobozdravnikov po vsej državi bo do konca maja obiskovalcem brezplačno pregledalo ustno votlino. S tem bodo marsikomu rešili življenje, so prepričani sodelujoči v projektu Pravočasni pregled ustne votline lahko reši življenje. |                                     |           |                               |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                     |  |  |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Internet              | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Izguba zob je tudi socialni problem |  |  |
| Zaporedna št.<br>44   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Abczdravja.si; , Slovenija          |  |  |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ostalo; 5. 5. 2017                  |  |  |
| Stran v zbirki:<br>95 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     |  |  |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |  |  |
| Povzetek              | »Ustno zdravje je človekova pra vica za vse življenje.«je prepričana Marta Kocjan Anžič, dr. dent. med., spec. za zobne ustne bolezni in parodontologijo .Žal pa v Sloveniji še vedno premalo naredimo za to, da bi se po ulicah sprehajali starostniki s širokim nasmehom. Preventiva je za vsakega |                                     |  |  |

| Radio                 | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Brezplačni pregledi ustne votline |       |                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|-----------------|
| Zaporedna št.<br>45   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Radio Antena; 18.000, Slovenija   | 14:55 | Trajanje: 1 min |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Novice; 6. 5. 2017                |       |                 |
| Stran v zbirki:<br>96 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jagrič Barbara Bralič             |       |                 |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                   |       |                 |
| Povzetek              | RADIO ANTENA, 06. 05. 2017, NOVICE, 14:55 BARBARA BRALIČ JAGRIČ (voditeljica): Odprite usta in si rešite življenje. Ta mesec več kot 500 zobozdravnikov po Sloveniji opravlja brezplačne preglede ustne votline. S tem bodo marsikomu rešili življenje, pravi vodja projekta Diana Terlevič Dabič. Na |                                   |       |                 |

| Tisk                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Izguba zob je tudi socialni problem |           |                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------|-------------------------------|
| Zaporedna št.<br>46   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ABC zdravja; 86.000, Slovenija      | Stran: 36 | Površina: 765 cm <sup>2</sup> |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ostalo; 8. 5. 2017                  |           |                               |
| Stran v zbirki:<br>98 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Vesna Viličnik                      |           |                               |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     |           |                               |
| Povzetek              | A Fiziološka obraba zob, ki pride z leti, H <sup>*****</sup> HRH <sup>^</sup> - : ~ m. je normalen pojav. K <sup>^^f^f^P^</sup> - S <sup>*****</sup> I B Skrb za ustno zdravje je eden naj- ■ < Tl pomembnejših pogojev za ohranjanje K i <sup>*****</sup> H L Zdravi naravni ali kasneje umetni ■HP<P r <sup>^</sup> zobje so eden od dejavnikov vključne- < wf <sup>^</sup> v ■ |                                     |           |                               |

| Radio                 | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kam na brezplačen pregled    |       |                 |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------|-----------------|
| Zaporedna št.<br>47   | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Radio Kum; 16.000, Slovenija | 18:14 | Trajanje: 1 min |
|                       | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Novice; 8. 5. 2017           |       |                 |
| Stran v zbirki:<br>99 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Unknown                      |       |                 |
|                       | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |       |                 |
| Povzetek              | RADIO KUM, 08.05.2017, NOVICE, 13:00 V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline.Za brezplačen pregled je potrebna predhodna prijava, |                              |       |                 |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |  |  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|--|
| Internet               | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                     | V mesecu maju se lahko brezplačno naročite na pregled ustne votline |  |  |
| Zaporedna št.<br>48    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                               | Penzionist.info; , Slovenija                                        |  |  |
|                        | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                             | Ostalo; 8. 5. 2017                                                  |  |  |
| Stran v zbirki:<br>101 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                      | Unknown                                                             |  |  |
|                        | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                     |  |  |
| Povzetek               | V mesecu maju se lahko brezplačno naročite na pregled ustne votline velikost pisave V mesecu maju se lahko brezplačno naročite na pregled ustne votline 0, 08.05.2017 14:57 1 2 3 4 5 (0 glasov) V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede |                                                                     |  |  |

| Internet               | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kam na brezplačen pregled |  |  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>49    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kum24.si; , Slovenija     |  |  |
|                        | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ostalo; 8. 5. 2017        |  |  |
| Stran v zbirki:<br>102 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                           |  |  |
|                        | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |  |  |
| Povzetek               | V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline.Za brezplačen pregled je potrebna predhodna prijava, seznam zobozdravnikov najdete na spletni |                           |  |  |

| Radio                  | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje |       |                 |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|-----------------|
| Zaporedna št.<br>50    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                   | Radio Aktual; 189.000, Slovenija                          | 10:52 | Trajanje: 1 min |
|                        | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ostalo; 9. 5. 2017                                        |       |                 |
| Stran v zbirki:<br>103 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                          | Unknown                                                   |       |                 |
|                        | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                           |       |                 |
| Povzetek               | RA AKTUAL, 9.5.2017, NAMIG ZA PREMIK, 10:52 Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje. Na brezplačen pregled v maju se lahko preprosto prijavite tako, da na spletni strani Zdravniške zbornice poiščete svojega najbližjega zobozdravnika in ga kontaktirate. |                                                           |       |                 |

| Tisk                   | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zobozdravnik vidi bolje |           |                              |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|------------------------------|
| Zaporedna št.<br>51    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jana; 97.000, Slovenija | Stran: 52 | Površina: 83 cm <sup>2</sup> |
|                        | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ostalo; 9. 5. 2017      |           |                              |
| Stran v zbirki:<br>104 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Unknown                 |           |                              |
|                        | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |           |                              |
| Povzetek               | Zobozdravnik vidi bolje V maju tudi letos poteka vseslovenski projekt Pravočasni pregled ustne votline vam lahko reši življenje. V Sloveniji je rak ustne votline po pogostosti na 8. mestu, kar 80 % simptomov pa odkrijejo zobozdravniki v zobnih ambulantah. Zasebni zobozdravniki, člani Strokovnega |                         |           |                              |

| Tisk                   | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Brezplačni pregledi ustne votline |          |                              |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------|------------------------------|
| Zaporedna št.<br>52    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gorenjski glas; 39.000, Slovenija | Stran: 8 | Površina: 62 cm <sup>2</sup> |
|                        | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ostalo; 9. 5. 2017                |          |                              |
| Stran v zbirki:<br>105 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | P. Suzana Kovačič                 |          |                              |
|                        | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                   |          |                              |
| Povzetek               | Brezplačni pregledi ustne votline i Suzana P. Kovačič Več kot petsto slovenskih zobozdravnikov bo v maju omogočilo brezplačen preventivni pregled ustne votline s ciljem, da bi odkrili zgodnje maligne spremembe in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline. Gre za projekt Pravočasen pregled ustne |                                   |          |                              |

| Internet               | Naslov                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Brezplačni pregledi ustne votline   |  |  |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Zaporedna št.<br>53    | Medij; Doseg                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gorenjskiglas.si; 18.820, Slovenija |  |  |
|                        | Rubrika, Datum                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ostalo; 9. 5. 2017                  |  |  |
| Stran v zbirki:<br>106 | Avtor                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | P. Suzana Kovačič                   |  |  |
|                        | Teme                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     |  |  |
| Povzetek               | Brezplačni pregledi ustne votline Besedilo: Suzana P. Kovačič Kategorija: Nasveti / torek, 9. maj 2017 / 21:39 Več kot petsto slovenskih zobozdravnikov bo v maju omogočilo brezplačen preventivni pregled ustne votline s ciljem, da bi odkrili zgodnje maligne spremembe in ozavestili prebivalstvo o |                                     |  |  |





## Brezplačni pregledi ustne votline v mesecu maju

V mesecu maju bodo slovenski zobozdravniki omogočili brezplačne preventivne preglede ustne votline, s ciljem, da bi odkrili zgodnje maligne spremembe in oza-vestili prebivalstvo o tej hudi bolezni. V Sloveniji je rak ustne votline po pogostosti na osmem mestu (enako velja za ostale evropske države in ZDA), v populaciji starejših moških celo na šestem.

Vsako leto je pri nas na novo odkritih 250 rakov ustne votline in žrela, medtem ko je no-vo odkritih vseh malignih sprememb glave in vratu približno 450. Po statistiki Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo UKCL 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijejo v zobnih ambulantah. Ker je zdravljenje majhnih sprememb bistveno bolj uspešno kot zdravljenje napredovalih, so organizirali brezplačne preventivne preglede z namenom,

da rešijo čim več življenj in izboljšajo kakovost življenja obolelih. Projekt poteka pod okriljem Odbora za zobozdravstvo Zdravniške zbornice Slovenije in ob sodelovanju Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo UKCL in Centra za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike. Najbolj rizične bolnike bodo zobozdravniki napotili na specialistični pregled. Redni zobozdravniški pregledi namreč rešujejo mnoge težave, v primerih zgodnjega odkritja malignih obolenj pa tudi življenja. Vabljeni!

# Brezplačni pregledi pri zobozdravniku: Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje

Meseca maja bodo tudi nekateri kamniški zobozdravniki oz. zobozdravnice, v okviru akcije "Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje", opravljali brezplačne preventivne preglede ustne votline, katerih namen je zgodnje odkrivanje malignih sprememb in ozavešiti prebivalstvo o raku ustne votline.

V Sloveniji je rak ustne votline po pogostosti na osmem mestu, pri starejših moških pa celo na šestem. Na novo odkrijejo 250 primerov raka ustne votline in žrela na leto, medtem ko je novoodkritih vseh malignih sprememb glave in vratu približno 450.

Po statistiki kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo v **UKCL** 80 odstotkov primerov tovrstnega raka odkrijejo v zobnih ambulantah. Ker je zdravljenje majhnih sprememb bistveno uspešnejše kot zdravljenje napredovalih, bodo zobozdravniki maja ponovno izvajali brezplačne preventivne preglede z namenom, da rešijo čim več življenj in izboljšajo kakovost življenja obolelih. Projekt poteka pod okriljem odbora za zobozdravstvo Zdravniške zbornice Slovenije in ob sodelovanju kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo v **UKC** Ljubljana ter centra za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike.

Z akcijo želijo zobozdravniki izboljšati ozaveščenost prebivalstva o ustnem raku in odkriti zgodnje spremembe. Paciente z največjih tveganjem bodo zobozdravniki napotili na specialistični pregled. Zobozdravniki želijo s takšnimi akcijami aktivneje pristopiti k preventivni dejavnosti, s tem pa omogočiti bolnikom brezplačne preglede.

Za rakom ustne votline lahko zboli kdor koli, ljudje z zobmi in tudi tisti brez njih. Vendar je ta vrsta raka pogostejša pri moških, ki so starejši od 40 let, čeprav vse več študij in raziskav kaže na porast tudi pri ženskah in mlajših. Pojavnost raka ustne votline narašča.

Preventivni akciji se pridružujejo tudi nekatere zobozdravstvene ambulante, ki delujejo na Kamniškem, da se boste lažje naročili na brezplačni preventivni pregled v mesecu maju, pa objavljamo tudi seznam s kontaktnimi podatki.

Kamnik

**KAMNIK CARMEN** MILEKambulanta za otroško in mladinsko zobozdravstvo **ZD** Kamnik10.05.2017, od 11:30 do 14:00  
ureordinacija.milek@zdkamnik.si

**KAMNIK DOMEN** SENČARSplošno in estetsko zobozdravstvo, Nina Kotnik-Travnik, Ljubljanska c. 33b, Kamnik24. 05. 2017domen.sencar@gmail.com

**KAMNIK INA KRIŽ SCHWEIGERZD** Kamnik, moja ambulanta16.maj med 8.00-10.00ordinacija.kriz@zdkamnik.si

**KAMNIK KATARINA** GRILJOrdinacija za odrasle (**K.** Grilj), **ZD** dr. Julija Polca Kamnik15.5.2017, ura: 8.00-10.00ordinacija.grilj@zdkamnik.si

**KAMNIK MAJA VARGAZONZD** Kamnik 9.5. majgazon@gmail.com

**KAMNIK NINA** KOTNIK-TRAVNIKSplošno in estetsko zobozdravstvo, Nina Kotnik-Travnik, Ljubljanska c. 33b, Kamnik24 . 05. 201701/8311612 ali 030612244

**KAMNIK SABINA DRNOVŠEK VRHOVŠEKZD** Kamnik 16.5.2017, 7.30h dalje do 13.30hordinacija.drnovsek.vrhovsek@zdkamnik.si

Komenda

**KOMENDA ALMIR HUSKIĆT DENT** d.o.o., Glavarjeva 61a11.5.2017 ob 13.45040 802 532, tdent@t-2.si

**KOMENDA TEA TAŠKER T DENT** d.o.o., Glavarjeva 61a11.5.2017 ob 13.45040 802 532, tdent@t-2.si



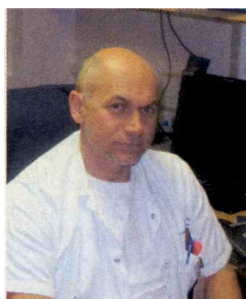
## ABC

**A** Poglavitna dejavnika tveganja za nastanek raka ustne votline sta kajenje in čezmerno uživanje alkohola (najbolj njuna kombinacija).

**B** Začetni znaki in simptomi so infiltracije, razjede, belkaste in rdečkaste spremembe sluznice.

**C** Pomembni so redni pregledi ustne votline pri zobozdravniku.

# Rak ustne votline



Intervju: Vojko Didanovič, dr. med.

Po podatkih (za obdobje 2009–2013) je pri nas rak glave in vratu, kamor po lokalizaciji sodi tudi rak ustne votline, pri obeh spolih po pogostosti na osmem mestu med vsemi rakavimi obolenji. Vsako leto odkrijejo okoli 400–450 novih primerov. Pomembno je zgodnje odkrivanje sprememb, zlasti pri rizičnih skupinah prebivalstva, to je pri kadilcih in tistih, ki uživajo alkohol (tveganje je največje pri tistih, ki uživajo oboje). Rezultati pri zdravljenju zgodnjih sprememb so dobri, manj je tudi invalidnosti po zdravljenju. Če ga ne prepoznamo dovolj zgodaj, se zaseje v bezgavke na vratu in druge dele telesa. O raku ustne votline, simptomih te bolezni in zdravljenju smo se

pogovarjali s specialistom maksilofacialnem kirurgom **Vojkom Didanovičem**, vodjem operativne dejavnosti na Kliničnem oddelku za Maksilofacialno in Oralno kirurgijo, UKC Ljubljana.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

### Brezplačni preventivni pregledi

Letošnje leto bo znova potekal nacionalni projekt »Pravočasni pregled ustne votline vam lahko reši življenje«, ki so ga Odbor za zobozdravstvo Zdravniške zbornice Slovenije, Klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo UKC Ljubljana ter Center za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike prvič organizirali leta 2014. Namenjen je ozaveščanju prebivalstva o ustnem raku in odkrivanju zgodnjih sprememb. Njegovo sporočilo je, da skrb za ustno zdravje ni enkratni dogodek, ampak naj bolniki redno obiskujejo zobozdravnika. Po statistiki Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo UKC Ljubljana namreč 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijejo v zobnih ambulantah. Leta 2014 je bilo v projekt vključenih 250 zobozdravnikov, ki so opravili okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov, zlasti pri rizičnih skupinah, in 125 bolnikov napotili k

specialistu. Odkrili so štiri zgodnje maligne spremembe, ki so jih takoj operirali. Letos se projekt nadaljuje, zobozdravniki bodo v maju izvajali brezplačne preventivne preglede. Seznam izvajalcev bo objavljen na spletni strani ZZS.

### Prebrala sem, da je rak ustne votline v primerjavi z drugimi vrstami raka še vedno zelo malo poznan. Katere predele ustne votline prizadene?

Ne zdi se mi, da bi bil rak ustne votline manj poznan od drugih vrst rakavih obolenj. Pri nas v Sloveniji je problem, da se ga pozno odkrije; tri četrtine bolnikov pride k nam z napredovalo obliko bolezni, zaradi česar je zdravljenje zahtevno, hude pa so tudi njegove posledice. Pogosto ljudje zanikajo to bolezen: sumijo, da je nekaj narobe, a se ne odpravijo na pregled k zobozdravniku ali zdravniku. Vendar noben rak ne izgine sam od sebe, pozdraviti ga ni mogoče z nobenim alternativnim zdravljenjem, ampak potrebuje resno zdravljenje.

Rak ustne votline je eden od vrst raka na področju glave in vratu oziroma zgornjega aerodigestivnega trakta in prizadene ustno votlino, žrelo in grlo. V Sloveniji ga najpogosteje najdemo na jeziku, ustnem dnu in alveolarnem grebenu zgornje in spodnje čeljusti. Rak ustnice po klasifikaciji sodi k raku ustne votline, vendar ima drugo etiologijo – povzroča ga izpostavljenost UV-žarkom. Med



## »Kajenje dokazano povzroča petnajst vrst raka in ne le raka ustne votline.«

poglavitnimi povzročitelji sta tobak in alkohol; lahko se pojavi tudi pri bolnikih, ki ne kadijo in ne uživajo alkohola in imajo zanj gensko predispozicijo, vendar je takšnih primerov bistveno manj.

### **Kako pogosta je ta vrsta rakavega obolenja?**

Število obolelih za rakom glave in vratu je pri nas že nekaj desetletij enako – vsako leto je okoli 400–450 novih bolnikov, število tistih, ki zbolijo za rakom ustne votline, pa je okoli 100–150 na leto.

Rak ustne votline se pojavlja v vseh starostnih obdobjih. Največ bolnikov je v starostni skupini med 50. in 65. letom, srečujem pa se tudi z mlajšimi od 40 let.

### **Kateri so znaki in simptomi te bolezni? Kako ga najlaže prepoznamo v zgodnji fazi?**

Rak ustne votline v začetni fazi ne boli in ne povzroča težav. Prvi znaki zanj so: infiltracije (zatrdline v sluznici ustne votline, ki jih lahko otipamo, ne moremo pa jih videti; normalno so mehke in elastične), razjede, belkaste ali rdečkaste spremembe na sluznici. Večinoma so začetne spremembe omejene in neboleče; rak v ustih ne boli, dokler ne pritiska na živec ali povzroči večjega vnetja. Dolgo časa je neboleč in raste počasi. To niso spremembe, ki bi nastale od danes na jutri, ampak imajo daljšo zgodovino, od več mesecev do nekaj let.

### **Kako ga zdravimo?**

Naloga splošnih zdravnikov in zobozdravnikov na primarni ravni je odkrivanje in prepoznavanje raka. Če posumijo, da ga bolnik ima, ga napotijo k specialistu. Spremembe histološko verifigramo, in ko ugotovimo, da so maligne, naredimo ostalo diagnostično obdelavo. Bolnika se nato predstavi konziliju zdravnikov, ki skrbijo za zdravljenje. Takšne konzilije imamo v Sloveniji na treh mestih: na Kliničnem oddelku za oralno in maksilofacialno kirurgijo UKC Ljubljana, Kliniki za otolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo UKC Ljubljana ter Oddelku za otorinolaringologijo in maksilofacialno kirurgijo UKC Maribor. Kirurgi in onkologi si ogledamo dokumentacijo, pregledamo bolnika in se skupaj dogovorimo za zdravljenje. Pri zdravljenju raka vedno upoštevamo mednarodno uveljavljene smernice in dogovore, nikoli ga ne zdravimo na primarni ravni.

Zdravljenje bolezni je odvisno od njene razsežnosti, stadija ob diagnozi. Načeloma raka ustne votline zdravimo kirurško in nekirurško. Nekirurško ga zdravimo z radioterapijo in po potrebi z dodatno kemoterapijo.

Nekirurško zdravljenje poteka na Onkološkem inštitutu. Večinoma pa je zdravljenje najprej operativno in se nadaljuje z radioterapijo oziroma kemoterapijo, če je to potrebno zaradi napredovalosti bolezni.

Tako kot pri vseh vrstah rakavih obolenj je rak ustne votline v zgodnji fazi ozdravljiv, in sicer v 90 odstotkih in več; pogovarjamo se predvsem o posledicah zdravljenja in kakovosti življenja po končanem zdravljenju. V napredovalem stadiju bolezni pa je prognoza slabša; zdravljenja je več, zato je več tudi posledic zdravljenja, kakovost življenja pa je slabša.

### **Kaj lahko sami poskrbimo za to, da zmanjšamo tveganje za nastanek raka ustne votline?**

Izogibajte se kajenju in prekomernemu uživanju alkohola, ki sta v kombinaciji najpomembnejša rizična dejavnika. Kajenje dokazano povzroča petnajst vrst raka in ne le raka ustne votline. Pomembna je tudi ustna higiena, čeprav ni bilo nikoli dokazano, da sodi k dejavnikom tveganja za nastanek ustnega raka. Zelo pomembno pa je, da se ga čim prej odkrije, zato je priporočljivo redno obiskovanje zobozdravnika.

## Kdo vam lahko pomaga?

### ZASEBNA ORTODONTSKA ORDINACIJA

dr. Staša Melink, dr.dent.med., spec. čeljustne in zobne ortopedije

Kopališka 7, 4240 Radovljica

tel.: 04 531 22 52

[www.ortodontinja.si](http://www.ortodontinja.si)

### ZDRAVI ZOBJE D.O.O.

[www.zdravizobje.si](http://www.zdravizobje.si) (ambulanta Maribor)  
[www.zahn.si](http://www.zahn.si), PE Z.A.H.N. (ambulanta Šentilj)  
 Mojca Škorič, dr.dent.med.  
 040 859 564

Nudimo preventivne preglede zob in ustne votline, zdravimo dlesni, vaš nasmeh popolnimo z mostički, luskami, protezami, implantati, ...  
 Nasmeh prosim!



## Kratke zdravstvene

### Ustno zdravje je pomembno

Slabo ustno zdravje je velik dejavnik tveganja za razvoj najbolj razširjenih bolezni, kot so diabetes, srčno-žilne bolezni, rak in druge. Število obolelih za rakom ustne votline narašča, saj je že na 8. mestu po pogostosti, vsako leto na novo zboli 250 bolnikov. Za rakom ustne votline in žrela lahko zbolijo ljudje z zobmi in brez njih, k nastanku raka pa močno pripomorejo kajenje cigar, cigaret in pipe, žvečenje tobaka ter pogosto pitje alkohola.

Kar 80 odstotkov rakov odkrijejo v zobnih ambulantah, zato zobozdravniki v maju pripravljajo akcijo Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje. Več kot 500 zobozdravnikov bo en dan opravljalo brezplačne preventivne preglede, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe na ustnih sluznicah in žrelu. Paciente, pri katerih bodo ugotovili tveganje razvoja raka, bodo napotili na specialistični pregled. Seznam ambulant za brezplačne preglede je na povezavi: [www.zdravniskazbornica.si/zbornica-za-vas/pravocasen-pregled-ustne-votline](http://www.zdravniskazbornica.si/zbornica-za-vas/pravocasen-pregled-ustne-votline).

### Manj težav s prostato

Prostata lahko pri moških po 50. letu povzroči številne težave, kot so šibek curek, čakanje na začetek mokrenja, nekontrolirano kapljanje in uhajanje seča, pogosto mokrenje, občutek nepopolno izpraznjenega mehurja po mokrenju. Za boljšo kakovost življenja moških skrbi FidiMan®plus, ki vsebuje 5 naravnih rastlinskih izvlečkov s cinkom in vitaminom D. Poleg korenine koprive, ki podpira normalno delovanje prostate in sečil, ter cinka, ki prispeva k vzdrževanju normalne ravni moškega spolnega hormona testosterona v krvi, je v prehranskem dopolnilu še olje bučnih semen, kurkumin, likopen, piperin in vitamin D.

Na voljo je v lekarnah, specializiranih prodajalnah, lahko ga naročite tudi na [www.fidimed.si](http://www.fidimed.si) ali na brezplačni telefonski številki **080 32 35**. Samo ob nakupu na brezplačni telefonski številki vam podarijo še čaj, ki dopolnjuje FidiMan®plus.



### Znižajte vrednosti holesterola

Holesterol predstavlja glavno tveganje nastanka bolezni srca in ožilja. Znižajte ga brez neželenih stranskih učinkov in poskrbite, da bo vaše srce brez skrbi. Biostatine MED zagotavlja učinkovitost zaradi ciljnega sinergičnega delovanja petih naravnih sestavin: hitozana, artičoke, fermentiranega rdečega riža, bioflavonoidov in vitamina C. Poleg znižanja holesterola v krvi odpravlja tudi druge motnje v presnovi maščob.



### Za zdravo črevesno floro

Ali jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Odlična rešitev je S-biotik Forte, s kar 20 milijard živih mlečnokislinskih probiotičnih kultur, ki so zelo odporne proti želodčni kislini in žolčni soli. Vsebuje tudi prebiotike, ki dodatno pospešijo razrast dobrih bakterij v črevesju. Žadostuje samo ena kapsula na dan. Dobite ga v lekarnah in na [www.naturamedica.si](http://www.naturamedica.si), tel. št.: **03 56 30 022**.



### Zdravo živim, za zdravje ledvic skrbim

Večja je verjetnost, da za kronično ledvično boleznijo zbolijo ljudje, ki imajo sladkorno bolezen, povišan krvni tlak, srčno-žilno bolezen, sečne kamne, povečano prostato ali so starejši od 50 let. Pomemben dejavnik tveganja za razvoj bolezni ledvic pa je debelost, opozarjajo pri Zvezi društev ledvičnih bolnikov Slovenije. Maščoba, ki se nabira v telesu, preobremenjuje ledvice, ki zato začnejo pešati, ali pa ledvična okvara nastane, ker debelost povzroči zvišanje krvnega tlaka ali sladkorno bolezen. Pomembna je preventiva, saj je za kronično ledvično bolezen značilno, da posameznik dolgo nima posebnih težav. Ko pa se pojavi povišan krvni tlak in se zmanjša količina urina, ki se tudi peni, so ledvice že zelo bolne. Z zgodnjim odkrivanjem lahko upočasnimo ali zaustavimo napredovanje ledvične bolezni in preprečimo nastanek ledvične odpovedi, hkrati pa tudi ohranimo zdravo srce.

**A. Ž.**



## Pregled ustne votline lahko reši življenje

Svetovnemu dnevu ustnega zdravja, ki ga po vsem svetu praznujemo 20. marca, so se letos pridružili tudi slovenski zobozdravniki s projektom, v okviru katerega bodo v mesecu maju ljudem ponudili brezplačen preventivni pregled ustne votline. Cilj projekta je odkriti zgodnje patološke spremembe na ustnih sluznicah in žrelu ter paciente napotiti na zdravljenje. Letošnja akcija poteka pod sloganom: V skrbi za ustno zdravje vzemite v roke zobno ščetko, je v imenu projekta Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje pri Zdravniški zbornici Slovenije sporočila dr. Diana Terlević Dabić, dr. dentalne medicine.



## Bi radi na brezplačni zobozdravstveni pregled? Ne pozabite se naročiti!



Več kot 500 zobozdravnikov maja vabi na brezplačen pregled ustne votline s ciljem odkriti morebitne rakaste spremembe. Rak ustne votline in žrela je šesti najpogostejši pri nas, letno beležijo 250 novih primerov. Prej, kot ga odkrijejo, več možnosti za ozdravitev je.

V mesecu maju bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline in žrela. Ta je po pogostosti na šestem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo 250 novih bolnikov, kar štiri od petih v zobnih ambulantah.

Prav zato so se zobozdravniki znova odločili, da ponudijo brezplačen pregled ustne votline. "Želimo ozaveštili prebivalce o raku ustne votline v Sloveniji in odkriti zgodnje spremembe v ustih. Pomembno je zgodnje odkrivanje, saj so rezultati pri zdravljenju majhnih tumorjev dobri, odstotek ozdravljenja je visok," je povedala vodja projekta Diana Terlevič Dabič. Upajo predvsem, da bodo privabili čim več oseb iz rizičnih skupin.

Kdo lahko zbolí za rakom ustne votline?

Raka ustne votline lahko dobi kdorkoli, ljudje z zobmi in brez njih. Vendar pa je rak ustne votline pogostejši pri moških, ki so starejši od 50 let. Vse več študij in raziskav kaže na porast raka ustne votline tudi pri mlajših osebah in pri ženskah. Pojavnost raka ustne votline narašča, so navedli organizatorji. Največ primerov raka ustne votline se povezuje s tobakom in alkoholom.

Dejavniki tveganja:

- Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomorejo k nastanku raka ustne votline.
- Alkohol povečuje tveganje za raka ustne votline. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, je tveganje še toliko večje.
- Slaba ustna higiena, neurejeno zobovje in kronično draženje zaradi neustreznih protetičnih nadomestkov predstavljajo dodatno tveganje za delovanje kancerogenih dejavnikov.
- Predolgo in prepogosto izpostavljanje sončnim žarkom povečuje tveganje za nastanek raka na ustnicah in koži.
- Novejše študije povezujejo nastanek raka ustnega žrela z okužbo z virusom **HPV**. Virusi **HPV** povzročajo raka materničnega vratu in prizadenejo kožo, ki meji na sluznice.

Leta 2014, ko so projekt organizirali prvič, so izvedli okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline, pri katerih je sodelovalo 250 zobozdravnikov. Od pregledanih pacientov je bilo 125 napotenih k specialistu, štirje so bili takoj operirani.

---

Projekt Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje organizirajo zobozdravniki v okviru Zdravniške zbornice Slovenije v sodelovanju s Kliničnim oddelkom za maksilofacialno in oralno kirurgijo **UKCL** in Centrom za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike.

Kako do pregleda?

Na brezplačni pregled se je treba vnaprej prijaviti. Seznam izvajalcev je objavljen na spletni strani [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si).

Na brezplačni pregled ustne votline se prijavite neposredno pri izvajalcu, ki ponuja brezplačne preglede v svoji ordinaciji na določen datum v mesecu maju. Prijave sprejemajo do zapolnitve mest. Število pregledov je omejeno.



## Redni pregledi ustne votline lahko rešijo življenje



V mesecu maju bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline.

Rak ustne votline in žrela je po pogostosti na 6. mestu v Sloveniji, letno odkrijemo okoli 250 novih bolnikov z rakom ustne votline in žrela. Po statistiki Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo **UKC** Ljubljana 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijemo v zobnih ambulantah. S preventivnimi pregledi želimo privabiti rizično skupino prebivalcev, jim zagotoviti brezplačni pregled v zobnih ambulantah, odkriti zgodnje sumljive spremembe na ustni sluznici in žrelu ter paciente napotiti na zdravljenje. Seznam izvajalcev, ki ponujajo brezplačne preglede, je že objavljen na spletni strani **ZZS** [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si).

Projekt Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje organiziramo zobozdravniki v okviru Zdravniške zbornice Slovenije, v sodelovanju s Kliničnim oddelkom za maksilofacialno in oralno kirurgijo **UKCL** in Centrom za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike. Vodja projekta dr. Diana Terlevič Dabič, dr. dent. med., je ob tem dejala:

Častni pokrovitelj projekta je Ministrstvo za zdravje.

**Kako do pregleda?** Na brezplačni pregled se je treba vnaprej prijaviti.

Seznam izvajalcev je objavljen na spletni strani [zdravniskazbornica.si](http://zdravniskazbornica.si).

Na brezplačni pregled ustne votline se prijavite neposredno pri izvajalcu, ki ponuja brezplačne preglede v svoji ordinaciji na določen datum v mesecu maju.

Prijave bomo sprejemali do zapolnitve mest. Število pregledov je omejeno.

**Kdo lahko zboli za rakom ustne votline?** Raka ustne votline lahko dobi kdorkoli, ljudje z zobmi in brez njih. Vendar pa je rak ustne votline pogostejši pri moških, ki so starejši od 50 let. Vse več študij in raziskav kaže na porast raka ustne votline tudi pri mlajših osebah in pri ženskah. Pojavnost raka ustne votline narašča.

**Kaj lahko povzroči rak ustne votline?** Največ primerov raka ustne votline se povezuje s tobakom in alkoholom. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline.

Alkohol povečuje tveganje za rak ustne votline. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, je tveganje še toliko večje.

Slaba ustna higiena, neurejeno zobovje in kronično draženje zaradi neustreznih protetičnih nadomestkov predstavljajo dodatno tveganje za delovanje kancerogenih dejavnikov.

Predolgo in prepogosto izpostavljanje sončnim žarkom povečuje tveganje za nastanek raka na ustnicah in koži.

Novejše študije povezujejo nastanek raka ustnega žrela z okužbo z virusom **HPV**. Virusi **HPV** povzročajo rak materničnega vratu in prizadenejo kožo, ki meji na sluznice.

# Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje



V mesecu maju bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline.

Rak ustne votline in žrela je po pogostosti na 6. mestu v Sloveniji, letno odkrijemo okoli 250 novih bolnikov z rakom ustne votline in žrela. Po statistiki Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo **UKC** Ljubljana 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijemo v zobnih ambulantah. S preventivnimi pregledi želimo privabiti rizično skupino prebivalcev, jim zagotoviti brezplačni pregled v zobnih ambulantah, odkriti zgodnje sumljive spremembe na ustni sluznici in žrelu ter paciente napotiti na zdravljenje. Seznam izvajalcev, ki ponujajo brezplačne preglede, je že objavljen na spletni strani **ZZS** [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si).

Projekt Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje organiziramo zobozdravniki v okviru Zdravniške zbornice Slovenije, v sodelovanju s Kliničnim oddelkom za maksilofacialno in oralno kirurgijo **UKCL** in Centrom za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike.

<h>Vodja projekta dr. Diana Terlevič Dabič, dr. dent. med.</h>, je ob tem dejala: »Želimo ozavestiti prebivalce o raku ustne votline v Sloveniji in odkriti zgodnje spremembe v ustih. Pomembno je zgodnje odkrivanje, saj so rezultati pri zdravljenju majhnih tumorjev dobri, odstotek ozdravljenja je visok.« Častni pokrovitelj projekta je Ministrstvo za zdravje.

<h>Kako do pregleda?</h>Na brezplačni pregled se je treba vnaprej prijaviti.

Seznam izvajalcev je objavljen na spletni strani [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si).

Na brezplačni pregled ustne votline se prijavite neposredno pri izvajalcu, ki ponuja brezplačne preglede v svoji ordinaciji na določen datum v mesecu maju.

Prijave bomo sprejemali do zapolnitve mest. Število pregledov je omejeno.

<h>Kdo lahko zboli za rakom ustne votline?</h>Raka ustne votline lahko dobi kdorkoli, ljudje z zobmi in brez njih. Vendar pa je rak ustne votline pogostejši pri moških, ki so starejši od 50 let. Vse več študij in raziskav kaže na porast raka ustne votline tudi pri mlajših osebah in pri ženskah. Pojavnost raka ustne votline narašča.

<h>Kaj lahko povzroči raka ustne votline?</h>Največ primerov raka ustne votline se povezuje s tobakom in alkoholom.

Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline.

Alkohol povečuje tveganje za raka ustne votline. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, je tveganje še toliko večje.

Slaba ustna higiena, neurejeno zobovje in kronično draženje zaradi neustreznih protetičnih nadomestkov predstavljajo dodatno tveganje za delovanje kancerogenih dejavnikov.

Predolgo in prepogosto izpostavljanje sončnim žarkom povečuje tveganje za nastanek raka na ustnicah in koži.

Novejše študije povezujejo nastanek raka ustnega žrela z okužbo z virusom **HPV**. Virusi **HPV** povzročajo raka materničnega vratu in prizadenejo kožo, ki meji na sluznice.

## Bi radi na brezplačni zobozdravstveni pregled? Ne pozabite se naročiti!



Več kot 500 zobozdravnikov maja vabi na brezplačen pregled ustne votline s ciljem odkriti morebitne rakaste spremembe. Rak ustne votline in žrela je šesti najpogostejši pri nas, letno beležijo 250 novih primerov. Prej, kot ga odkrijejo, več možnosti za ozdravitev je.

V mesecu maju bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline in žrela. Ta je po pogostosti na šestem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo 250 novih bolnikov, kar štiri od petih v zobnih ambulantah.

Prav zato so se zobozdravniki znova odločili, da ponudijo brezplačen pregled ustne votline. "Želimo ozaveštili prebivalce o raku ustne votline v Sloveniji in odkriti zgodnje spremembe v ustih. Pomembno je zgodnje odkrivanje, saj so rezultati pri zdravljenju majhnih tumorjev dobri, odstotek ozdravljenja je visok," je povedala vodja projekta Diana Terlevič Dabič. Upajo predvsem, da bodo privabili čim več oseb iz rizičnih skupin.

**Kdo lahko zboli za rakom ustne votline?** Raka ustne votline lahko dobi kdorkoli, ljudje z zobmi in brez njih. Vendar pa je rak ustne votline pogostejši pri moških, ki so starejši od 50 let. Vse več študij in raziskav kaže na porast raka ustne votline tudi pri mlajših osebah in pri ženskah. Pojavnost raka ustne votline narašča, so navedli organizatorji. Največ primerov raka ustne votline se povezuje s tobakom in alkoholom.

**Dejavniki tveganja:** Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomorejo k nastanku raka ustne votline.

- Alkohol povečuje tveganje za raka ustne votline. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, je tveganje še toliko večje.
- Slaba ustna higiena, neurejeno zobovje in kronično draženje zaradi neustreznih protetičnih nadomestkov predstavljajo dodatno tveganje za delovanje kancerogenih dejavnikov.
- Predolgo in prepogosto izpostavljanje sončnim žarkom povečuje tveganje za nastanek raka na ustnicah in koži.
- Novejše študije povezujejo nastanek raka ustnega žrela z okužbo z virusom **HPV**. Virusi **HPV** povzročajo raka materničnega vratu in prizadenejo kožo, ki meji na sluznice.

Projekt Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje organizirajo zobozdravniki v okviru Zdravniške zbornice Slovenije v sodelovanju s Kliničnim oddelkom za maksilofacialno in oralno kirurgijo **UKCL** in Centrom za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike.

---

**Kako do pregleda?** Na brezplačni pregled se je treba vnaprej prijaviti. Seznam izvajalcev je objavljen na spletni strani [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si).

Na brezplačni pregled ustne votline se prijavite neposredno pri izvajalcu, ki ponuja brezplačne preglede v svoji ordinaciji na določen datum v mesecu maju. Prijave sprejemajo do zapolnitve mest. Število pregledov je omejeno.



# SKRIBITE ZA ZDRAVA USTA IN ZOBE!

## OB SVETOVNEM DNEVU USTNEGA ZDRAVJA



Na svetu več kot 3,9 milijarde ljudi boleha za eno od ustnih bolezni, zato je pomembno ozaveščanje o skrbi za zdrava usta in zobe, saj je to eden bistvenih pogojev za dobro telesno in psihično počutje. Svetovnemu dnevu »ustnega zdravja«, ki ga po vsem svetu praznujemo 20. marca, se letos pridružujemo tudi slovenski zobozdravniki s projektom, pri katerem bomo prebivalcem ponudili brezplačen preventivni pregled ustne votline.

Besedilo: dr. Diana Terlevič Dabič, dr. dent. med., vodja projekta Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje, Zdravniška zbornica Slovenije

Svetovni dan ustnega zdravja je bil letos namenjen predvsem opozarjanju naših pacientov, da se zavejo pomena zdravih ust in zob ter osvojijo dobre higienske navade, ki jim bodo pomagale izogniti se mnogo težavam. Sporočilo letošnje akcije je: »V skrbi za ustno zdravje vzemite v roke zobno ščetko!«

Poleg skrbnega čiščenja zob so tudi redni zobozdravniški pregledi od rojstva dalje najboljše naložba, da bomo ohranili zobe in zdrava usta do starosti. Za zdrava in čista usta moramo skrbeti po vsaki jedi, vsak dan, vse življenje.

Slovenski zobozdravniki želimo ob svetovnem dnevu ustnega zdravja

sporočiti, da je ustno zdravje bistvenega pomena za splošno zdravje, temeljna človekova pravica in dolžnost. To je potrdila tudi deklaracija o nenalezljivih boleznih, ki so jo leta 2011 sprejeli v Organizaciji združenih narodov. Slabo ustno zdravje je pomemben dejavnik tveganja za razvoj bolezni, ki so vodilen svetovni zdravstveni problem (sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, rak ...).

Slovenski zobozdravniki bomo v skrbi za svoje paciente in pod okriljem Odbora za zobozdravstvo Zdravniške zbornice Slovenije v sodelovanju s Kliničnim oddelkom za maksilofacialno in oralno kirurgijo UKCL in Centrom za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke



V projekt je že vključenih več kot 500 zobozdravnikov, ki bodo v maju opravili brezplačne preventivne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe.

klinike nadaljevali projekt Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje. V projekt je že vključenih več kot 500 zobozdravnikov, ki bodo v maju opravili brezplačne preventivne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe. Zobozdravniki, ki so se prijavili za sodelovanje v projektu, so marca obnovili in dopolnili svoje znanje o raku ustne votline na seminarju Zobozdravnik vidi bolje. Zato lahko reši življenje.



### BROŠURA

#### Pamet v roké – za usta in zobe

Praznovanju svetovnega dne ustnega zdravja, ki ga predstavlja projekt pod okriljem Svetovne zobozdravstvene organizacije (FDI), so se pridružili tudi na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) in v skladu z letošnjim sloganom pripravili brošuro Pamet v roké – za usta in zobe. Ta slogan poudarja celostno in vseživljenjsko skrb za ustno zdravje, ki obsega zdravje zob, obzobnih tkiv in vseh drugih struktur v ustni votlini. Skrb za ustno zdravje je naložba posameznika, ki želi živeti zdravo in polno življenje. Za doseganje tega cilja je ključno, da skrbimo za higieno svojih zob vsaj dvakrat dnevno z zobno pasto s fluoridi ter se udeležujemo preventivnih pregledov ustne votline pri svojem zobozdravniku enkrat letno, so poudarili na NIJZ. J. S.





# Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje



Maja bo več kot petsto zobozdravnikov – tudi v Kamniku, Domžalah, Mengšu, Trzinu in Komendi – opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline.

Rak ustne votline in žrela je po pogostosti na 6. mestu v Sloveniji, letno odkrijemo okoli 250 novih bolnikov z rakom ustne votline in žrela. Po statistiki Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo **UKC** Ljubljana 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijemo v zobnih ambulantah. S preventivnimi pregledi želimo privabiti rizično skupino prebivalcev, jim zagotoviti brezplačni pregled v zobnih ambulantah, odkriti zgodnje sumljive spremembe na ustni sluznici in žrelu ter paciente napotiti na zdravljenje. Celoten seznam izvajalcev, ki ponujajo brezplačne preglede, je objavljen na spletni strani **ZZS** [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si), mi pa smo vam pripravili seznam po "naših" občinah.

**KRAJ** Ime in priimek Ambulanta Termin Kontakt

**DOMŽALE BARBARA GOLOB** Dentalni studio Barbara Škrli Golob 12.5.2017 od 11-13.00 59939515

**HELENA ŠUBELJ GREGORIČ** Zobozdravstvena ordinacija Helena Šubelj Gregorič 11.5.2017 15 – 16; 12.5.2017 10 – 11; 01 72 45 208

**IRIS STRLIČ** Zobozdravstvena ordinacija Iris Strlič 11.5.2017 7,30-18 01 724 52 99

**KATARINA KOVAČ** Irident, Vir, Šaranovičeva cesta 25a 10.5. (12-18h) in 17.5. (12-18h) 040 660 619 ali [irident.katarina@gmail.com](mailto:irident.katarina@gmail.com)

**KRISTINA POHLEN ZOBOZDRAVSTVO POHLEN, ABC DENT, D.O.O.8.5.** ob 10.00, 10.20, 10.40, 11.00 in 9.5. 17.00, 17.20, 17.40 041 247 927, [kristinapohlen78@gmail.com](mailto:kristinapohlen78@gmail.com)

**MAJA KOMATAR** Zobozdravstvena ordinacija Maja Komatar 9.5.2017 od 13 do 16 ure 01/724 52 52 ali [dr-komatar.com@siol.net](http://dr-komatar.com@siol.net)

**URŠA POTOČNIK DENTALNI STUDIO BARBARA ŠKRLJ GOLOB 15.5.2017** (14.30-16.00) in 16.5.2017 (11.00-12.00) 051220999 ali 059939515

**KAMNIK DOMEN SENČAR** Splošno in estetsko zobozdravstvo, Nina Kotnik-Travnik, Ljubljanska c. 33b, Kamnik 24.05.2017 [domen.sencar@gmail.com](mailto:domen.sencar@gmail.com)

**INA KRIŽ SCHWEIGER ZD** Kamnik, moja ambulanta 16.maj med 8.00-10.00 ordinacija [kriz@zdkamnik.si](mailto:kriz@zdkamnik.si)

**KATARINA GRILJ** Ordinacija za odrasle (**K. Grilj**), **ZD** dr. JULIJA Polca Kamnik 15.5.2017, ura: 8.00-10.00ordinacija.grilj@zdkamnik.si

**MAJA VARGAZON ZD** Kamnik 9.5. majgazon@gmail.com

**NINA KOTNIK-TRAVNIK** Splošno in estetsko zobozdravstvo, Nina Kotnik-Travnik, Ljubljanska c. 33b, Kamnik 24.05.2017 01/8311612 ali 030612244

**SABINA DRNOVŠEK VRHOVŠEK ZD** Kamnik 16.5.2017, 7.30h dalje do 13.30hordinacija.drnovsek.vrhovsek@zdkamnik.si

**KOMENDA ALMIR HUSKIĆ T DENT** d.o.o., Glavarjeva 61a 11.5.2017 ob 13.45 040 802 532, tdent@t-2.si

**TEA TAŠKER T DENT** d.o.o., Glavarjeva 61a 11.5.2017 ob 13.45 040 802 532, tdent@t-2.si

**MENGES MATIC KAPŠ KA-DENT** d.o.o. 12.05.2017 01 7238 602

**REBEKA TRŠKAN** Zobozdravstvena ordinacija **KA-DENT 12.5.2017**, 15-18 01 7238-602

**TRZIN KATJA PUŠNAR ŠTEBE** Ploombica d.o.o., Ljubljanska cesta 12 **D10.05.2017** Katja Pušnar Štebe 040 171 755

<h>Kako do pregleda?</h>Na brezplačni pregled se je treba vnaprej prijaviti.

Seznam izvajalcev je objavljen na spletni strani.

Na brezplačni pregled ustne votline se prijavite neposredno pri izvajalcu, ki ponuja brezplačne preglede v svoji ordinaciji na določen datum v mesecu maju.

Prijave bodo sprejemali do zapolnitve mest. Število pregledov je omejeno.

Projekt Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje organizirajo zobozdravniki v okviru Zdravniške zbornice Slovenije, v sodelovanju s Kliničnim oddelkom za maksilofacialno in oralno kirurgijo **UKCL** in Centrom za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike. Vodja projekta dr. Diana Terlevič Dabić, dr. dent. med., je ob tem dejala: »Želimo ozavestiti prebivalce o raku ustne votline v Sloveniji in odkriti zgodnje spremembe v ustih. Pomembno je zgodnje odkrivanje, saj so rezultati pri zdravljenju majhnih tumorjev dobri, odstotek ozdravljenja je visok.« Častni pokrovitelj projekta je Ministrstvo za zdravje.

<h>Kdo lahko zboli za rakom ustne votline?</h>Raka ustne votline lahko dobi kdorkoli, ljudje z zobmi in brez njih. Vendar pa je rak ustne votline pogostejši pri moških, ki so starejši od 50 let. Vse več študij in raziskav kaže na porast raka ustne votline tudi pri mlajših osebah in pri ženskah. Pojavnost raka ustne votline narašča.

<h>Kaj lahko povzroči rak ustne votline?</h>Največ primerov raka ustne votline se povezuje s tobakom in alkoholom.

Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline.

Alkohol povečuje tveganje za rak ustne votline. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, je tveganje še toliko večje.

Slaba ustna higiena, neurejeno zobovje in kronično draženje zaradi neustreznih protetičnih nadomestkov predstavljajo dodatno tveganje za delovanje kancerogenih dejavnikov.

Predolgo in prepogosto izpostavljanje sončnim žarkom povečuje tveganje za nastanek raka na ustnicah in koži.

Novejše študije povezujejo nastanek raka ustnega žrela z okužbo z virusom **HPV**. Virusi **HPV** povzročajo rak materničnega vratu in prizadenejo kožo, ki meji na sluznice.



# Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje



V mesecu maju bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline.

Rak ustne votline in žrela je po pogostosti na 6. mestu v Sloveniji, letno odkrijemo okoli 250 novih bolnikov z rakom ustne votline in žrela. Po statistiki Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo **UKC** Ljubljana 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijemo v zobnih ambulantah. S preventivnimi pregledi želimo privabiti rizično skupino prebivalcev, jim zagotoviti brezplačni pregled v zobnih ambulantah, odkriti zgodnje sumljive spremembe na ustni sluznici in žrelu ter paciente napotiti na zdravljenje. Seznam izvajalcev, ki ponujajo brezplačne preglede, je že objavljen na spletni strani **ZZS** [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si).

Projekt Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje organiziramo zobozdravniki v okviru Zdravniške zbornice Slovenije, v sodelovanju s Kliničnim oddelkom za maksilofacialno in oralno kirurgijo **UKCL** in Centrom za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike.

<h>Vodja projekta dr. Diana Terlevič Dabič, dr. dent. med.</h>, je ob tem dejala: »Želimo ozavestiti prebivalce o raku ustne votline v Sloveniji in odkriti zgodnje spremembe v ustih. Pomembno je zgodnje odkrivanje, saj so rezultati pri zdravljenju majhnih tumorjev dobri, odstotek ozdravljenja je visok.« Častni pokrovitelj projekta je Ministrstvo za zdravje.

<h>Kako do pregleda?</h>Na brezplačni pregled se je treba vnaprej prijaviti.

Seznam izvajalcev je objavljen na spletni strani [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si).

Na brezplačni pregled ustne votline se prijavite neposredno pri izvajalcu, ki ponuja brezplačne preglede v svoji ordinaciji na določen datum v mesecu maju.

Prijave bomo sprejemali do zapolnitve mest. Število pregledov je omejeno.

<h>Kdo lahko zboli za rakom ustne votline?</h>Raka ustne votline lahko dobi kdorkoli, ljudje z zobmi in brez njih. Vendar pa je rak ustne votline pogostejši pri moških, ki so starejši od 50 let. Vse več študij in raziskav kaže na porast raka ustne votline tudi pri mlajših osebah in pri ženskah. Pojavnost raka ustne votline narašča.

<h>Kaj lahko povzroči raka ustne votline?</h>Največ primerov raka ustne votline se povezuje s tobakom in alkoholom.

Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline.

Alkohol povečuje tveganje za raka ustne votline. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, je tveganje še toliko večje.

Slaba ustna higiena, neurejeno zobovje in kronično draženje zaradi neustreznih protetičnih nadomestkov predstavljajo dodatno tveganje za delovanje kancerogenih dejavnikov.

Predolgo in prepogosto izpostavljanje sončnim žarkom povečuje tveganje za nastanek raka na ustnicah in koži.

Novejše študije povezujejo nastanek raka ustnega žrela z okužbo z virusom **HPV**. Virusi **HPV** povzročajo raka materničnega vratu in prizadenejo kožo, ki meji na sluznice.

# Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje

**RADIO KRANJ**, 17.04.2017, **POD DROBNOGLEDOM**, 11:16

**SLAVICA BUČAN** (voditeljica): K zobozdravniku gremo običajno takrat, ko je nujno, sicer pa se ga večinoma najraje kar izognemo, ob tem pa pozabljamo, kako pomembno je zdravje zob in celotne ustne votline. Ena od zelo hudih bolezni, ki je v porastu, je rak ustne votline in žrela. Da bi ozavestili prebivalstvo o tej bolezni in odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini ter paciente napotili na zdravljenje, se je več kot 500 zobozdravnikov odločilo, da bodo v maju opravljali brezplačne preglede. Seznam izvajalcev, ki ponujajo brezplačne preglede v okviru projekta Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje, je že objavljen na spletni strani Zdravniške zbornice Slovenije. Število pregledov je seveda omejeno, prijave pa bodo sprejemali, dokler ne bodo zapolnjena prosta mesta, zato se, če mislite, da ste ogroženi ali pa, če vas je strah, čim prej prijavite. Vse informacije pa so, tako kot seznam zobozdravnikov, ki opravljajo brezplačne preglede, na spletni strani [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si).

# Rak ustne votline

TV SLOVENIJA 1, 18.4.2017, **DOBRO JUTRO**, 7:37

**IGOR KRMELJ:** Rak ustne votline je v porastu, zato so se slovenski zobozdravniki odločili ponovno izpeljati akcijo brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline. No, preglede bo meseca maja opravljalo več kot 500 zobozdravnikov. Se je pa treba vnaprej prijaviti. No, več o akciji pa z vodjo projekta zobozdravnico primarij doktorico Diano Terlevič Davič. Dobrodošli, dobro jutro.

**DIANA TERLEVIČ DAVIČ:** Dobro jutro. Hvala vam za vabilo in pozdravljam vse gledalce oddaje Dobro jutro.

**KRMELJ:** Z veseljem vedno podpremo take projekte. Glejte, že leta 2014 ste prvič organizirali tovrstno akcijo. Kakšen je bil takrat odziv?

**TERLEVIČ DAVIČ:** Leta 2014 smo res prvič organizirali ta projekt, pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje. Takrat je bil odličen odziv, in slovenskih zobozdravnikov in pacientov in tudi medijev, ki so bili naš komunikacijski partner. Na projekt se je odzvalo 250 slovenskih zobozdravnikov, na preglede se je prijavilo 2 tisoč prebivalcev, 125 prebivalcev oziroma bolnikov smo napotili naprej na specialistično zdravljenje in od tega so na kliničnem oddelku za maksivacialno in oralno kirurgijo odkrili 4 zgodnje maligne spremembe, ki so bile takoj operirane in to je cilj naše akcije.

**KRMELJ:** Zgodaj odkriti kakršnekoli spremembe.

**TERLEVIČ DAVIČ:** Tako, tako.

**KRMELJ:** Ampak omenili ste leta 2014 250 zdravnikov, letos jih je kar 500, kar pomeni, da bo več naših gledalcev lahko prišlo na vrsto, ne.

**TERLEVIČ DAVIČ:** Ja, s tem smo zelo zadovoljni. Slovenski zobozdravniki so pokazali, da želijo skrbeti za zdravje svojih pacientov v sodelovanju z njimi. In letos se je prijavilo več kot 500 zobozdravnikov.

**KRMELJ:** Kdo pa lahko pravzaprav, ne, da malo spodbudimo naše gledalce, kdo lahko zboli za rakom ustne votline oziroma kateri so tisti dejavniki tveganja, ne?

**TERLEVIČ DAVIČ:** Ja, dejavniki tveganja za pojavnost raka ustne votline so lahko nespremenljivi, kar pomeni, da je spol, ne, moški obolevajo več kot ženske, nekje razmerje 3:1. Je pa dejansko res, da se ta incidenca pri ženskah tudi poveča. Druga, drugi dejavnik tveganja je tudi starost. Pojavnost raka ustne votline je večja med srednjo in starejšo populacijo. Se pravi, povprečje ene 60 let. Ostali dejavniki tveganja, ki so spremenljivi in so zelo pomembni, s to akcijo želimo osvestiti prebivalstvo, da lahko tudi preventivno vplivamo na pojav raka ustne votline. Naj... Na prvem mestu sta kajenje in prekomerno uživanje alkohola. Kadilci zboleijo 5 do 7 krat več kot nekadilci, če je prisotno že prekomerna uporaba alkohola, recimo kadilec, ki pokadi 20 cigaret pa še zraven pije, a ne, lahko stokrat večja možnost je, da zboli za rakom ustne votline. Potem je pomembna tudi zdrava prehrana, ne. Pri prebivalcih, pri populaciji, ki se zdravo prehranjuje, kar pomeni hrana z veliko antioksidantov, vitamina **A**, **C**, **E**, potem pa manj mesa in mesnih izdelkov, več sadja in zelenjave. Pri njih je pojavnost raka ustne votline za 50 procentov manjša. Potem je eden rizičnih dejavnikov tudi socialno ekonomski status.

**KRMELJ:** Žal, ne.

**TERLEVIČ DAVIČ:** Žal, ja, ker v tej skupini je večje število kadilcev, uživalcev alkoholov, potem je prisotno neredno obiskovanje zdravnika oziroma zobozdravnika in eden od rizičnih dejavnikov je tudi slaba ustna higiena. Neurejeno zobovje, slabi protetični izdelki. Ampak to so pomožni dejavniki. Nekako tem karcinogenim dejavnikom pomaga delovati, ne. V zadnjem času so opravljene tudi raziskave, kjer je ugotovljeno, da tudi humani papiloma virus lahko povzroča raka ustne votline in posebej pa žrela, ne.

**KRMELJ:** Skratka, zdravo življenje in smo že nekako na pol poti, da bo vse v redu.

**TERLEVIČ DAVIČ:** Ja, ja, tako. Ja, tako. Tako.

**KRMELJ:** Dobro. Povedali smo že, da se je potrebno naročiti.

**TERLEVIČ DAVIČ:** Ja.

**KRMELJ:** Kje to storimo? Ali lahko tam poiščemo svojega zobozdravnika, kje najdemo to?

**TERLEVIČ DAVIČ:** Na spletni strani Zdravniške zbornice Slovenije je objavljen seznam izvajalcev in to po abecednem vrstnem redu so mesta. Od Ajdovščine se začne potem do Žirov. Tako da si lahko izberete izvajalca, ki je najbližje vam. Potem je kontakt in termini, kdaj sprejemajo izvajalce, kdaj so ponudili brezplačne preglede. Tako da vabim gledalce in prebivalstvo Slovenije, naj gre na spletno stran zbornice in se naroči na preglede. Čim več pregledov opravimo, imamo možnost, da pomagamo čim več pacientom.

**KRMELJ:** Sploh, ker je zastoj. Hvala lepa vam za to akcijo. Ampak še enkrat pozor, število mest je omejeno, zato se prijavite še danes oziroma jutri. Seveda, če bo še prosto, pa seveda tudi naprej. Hvala lepa za vsa pojasnila.

**TERLEVIČ DAVIČ:** Najlepša hvala tudi vam.

Država: Slovenija

Torek

Doseg: 418.920

Kazalo

Trajanje: 06:00

2 / 2

---

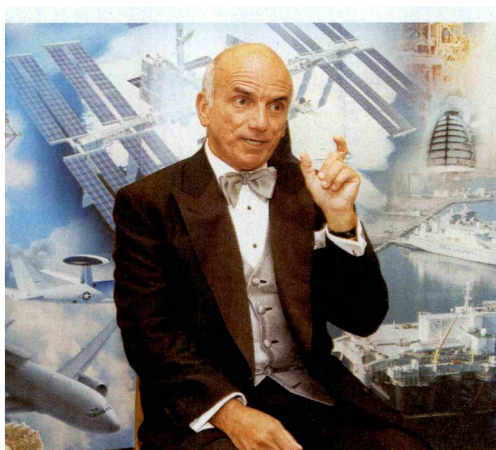
**KRMELJ:** Z veseljem.

**TERLEVIĆ DAVIČ:** Nasvidenje.



## 28. april

Danes mineva 16 let, odkar je v vesolje kot prvi turist odpotoval milijonar Dennis Tito. Za polet je plačal 20 milijonov dolarjev, poletel pa je s Sojuzom TM-32. V vesolju je preživel 7 dni, 22 ur in 4 minute, Zemljo pa je obkrožil 128-krat.



## Koledar razgledi

### 30. april

Na predvečer prvega maja se ljudje po tradiciji zberejo in družijo na kresovanju. Kresovi bodo nočjo zagoreli po številnih hribčkih in vzpetinah po Sloveniji. Že veste, kam se boste podali? Predlagamo kresovanje z gasilci v parku Dvorca Strmol pri Rogatcu, ki se prične ob 19. uri. Vstopnine ni.

### 29. april

Bi radi naredili nekaj dobrega za otroke v državah v razvoju? Obiščite tradicionalno razstavo Punčke iz cunj v Desnem atriju Mestne hiše v Ljubljani. Razstavljene bodo ročno izdelane, unikatne punčke iz cunj, ki jih ustvarjajo prostovoljci iz vse Slovenije. Izberite svojo punčko in jo posvojite, s čimer boste prispevali denar za otroka, ki nujno potrebuje cepljenje proti šestim nevarnim otroškim boleznim (davica, ošpice, oslovski kašelj, otroška paraliza, tuberkuloza in tetanus). Unicefovo punčko lahko posvojite vse do 5. maja. Vstop na razstavo je brezplačen.



### 1. maj

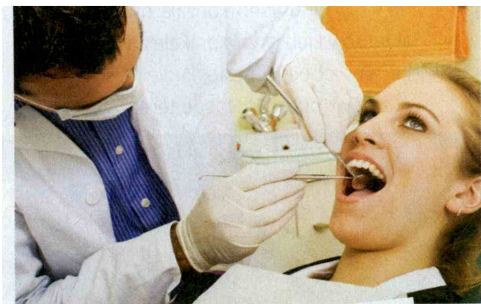
Danes obeležujemo mednarodni praznik dela, ki ga 1. maja praznujejo v večini držav sveta, razen v ZDA. Zanimivo pa je, da praznik izvira ravno od tam, kot spomin na krvave demonstracije leta 1886 v Chicagu, ko so delavci zahtevali več delavskih pravic, med njimi predvsem uzakonjen osemurni delavnik.





## 2. maj

Po statistiki Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo UKCL 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijejo v zobnih ambulantah. Zato bodo slovenski zobozdravniki v maju nadaljevali uspešni projekt »Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje« ter omogočili brezplačen preventivni pregled ustne votline, da bi odkrili zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o tej hudi bolezni.

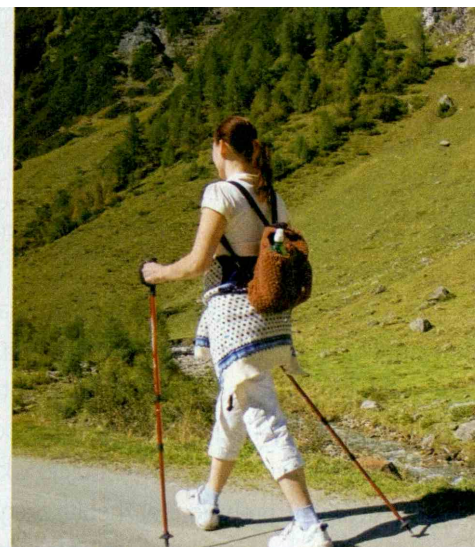


## 3. maj

Star vremenski pregovor pravi: »Maja mora biti tri dni mrzlo, če ni na začetku, je ob koncu tako.«

## 6. maj

Če vam je blizu nordijska hoja, se odpravite na pohod po 8-kilometrski Martjanski poti. Zbor je ob 10. uri v Martjancih. V vstopnino, ki znaša 3 evre, sta vključeni tudi malica in voda. Organizator in info: TD Martin Martjanci.



## 7. maj

»Vse, kar lahko dosežeš brez truda in dela, nima prave vrednosti.«

Joseph Addison



## 8. maj

Na današnji dan leta 1886 je ameriški lekarnar John Pemberton zvaril rjavo pijačo iz izvlečkov koke, kofeina in sodavice, ki je danes znana kot kokakola.



**9. maj**

Evropske države na današnji dan praznujemo dan zmage nad nacizmom in fašizmom. 9. maja 1945 se je namreč v Evropi uradno končala druga svetovna vojna. Takrat so v Ljubljano vkorakale enote partizanske vojske in osvobodile mesto, ljudje pa so napolnili ulice in pozdravili prihod osvoboditeljev.

**10. maj**

Ste danes že bili aktivni? Tecite, sprehodite se, kolesarite, na čast svetovnega dneva gibanja, katerega namen je spodbujanje telesne dejavnosti in zviševanje deleža telesno dejavnega prebivalstva.

**11. maj**

Vas mika Kitajska? Če že ne morete odpotovati tja, pa se lahko udeležite vsaj Kitajskega dneva, ki poteka na Ekonomski fakulteti v Ljubljani med 12. in 16. uro. Na dogodku boste lahko brezplačno poskusili različne vrste kitajskega čaja in se posladkali s kitajskimi prigrizki. Zaplesali pa bodo tudi kitajski levčki. Vstopnine ni.

Ne spreglejte  
ključnih trenutkov!

*Vpliv Lune med 28. aprilom  
in 11. majem 2017*

**Petek, 28. 4., ob 3.39  
gre Luna v Dvojčka**

Na prehodu Lune v Dvojčka postanemo bolj zgovorni in željni gibanja. Šolarji si lažje zapomnijo učno snov, pa tudi govorne vaje jim gredo odlično z jezika. V tem času so pogoste težave z rameni, zato priporočamo telovadbo ter masažo ramen, vratu in rok.

**Nedelja, 30. 4., ob 10.47 gre Luna v Raka**

Dopoldan izkoristite za klepet in dobro voljo, kajti proti koncu dneva boste zaradi vpliva Raka postajali vse bolj melanholični in otožni. Najbolje se boste počutili doma, med štirimi stenami. Zvečer si za sprostitve privoščite kopel.

**Torek, 2. 5., ob 6.13 gre Luna v Leva**

Idealen dan za košnjo trave, pospravljanje stanovanja, likanje. Jejite veliko zelenih živil, saj zelena barva deluje nevtrarno in uravnoteži porušeno notranje ravnesje.

**Sreda, 3. 5., ob 4.46 prvi krajec**

Izogibajte se kavi in cigaretam, saj bo delovanje kofeina in nikotina močnejše, kar se bo poznalo na visokem krvnem tlaku. Da ga znižate, jejite česen ali čebulo. Pojdite zgodaj spat (pred 19. uro), saj se bo telo kasneje težko umirilo.

**Četrtek, 4. 5., ob 11.47  
gre Luna v Devico**

Danes pojdite k frizerju. Ostrizite se čim bolj na kratko, saj bodo novo zrasi lasje potem močnejši in bolj sijoči.

**Sobota, 6. 5., ob 20.20  
gre Luna v Tehnico**

Trening za močne mišice trebuha bo danes najučinkovitejši. Če hočete izklesano postavo, izvajajte trebušnjake na vse mogoče načine.

**Torek, 9. 5., ob 7.01 gre  
Luna v Skorpiona**

To lunino fazo izkoristite za meditacijo in dihalne vaje. V teku dneva se vas bo loteval vse večji pesimizem: povsod boste videli le probleme in nerešljive situacije. Na srečo bo že v četrtek bolje.

**Sreda, 10. 5., ob 23.43 polna Luna**

Če ste zagovornik domačega in naravnega, pojdite danes na vrt ali na sprehod v naravo in naberite zelišča. Če jih potrgate na polno Luno, imajo namreč večjo moč.

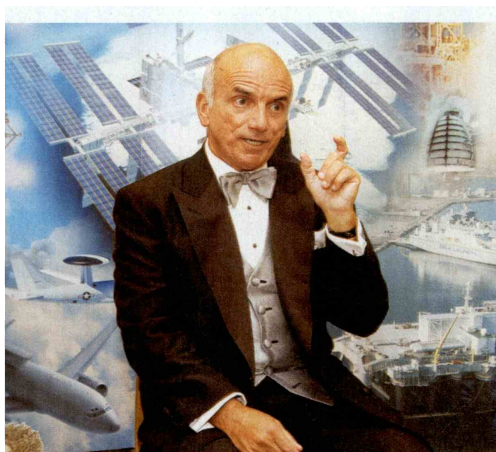
**Četrtek, 11. 5., ob 9.01  
gre Luna v Strelca**

Popijte probiotični jogurt, saj bodo dobre bakterije še pod vplivom polne Lune odlično delovale na vaše črevesje. Zvečer pa se odpovejte posteljnini aktivnostim, kajti vpliv Marsa in Neptuna prinaša razočaranje.



## 28. april

Danes mineva 16 let, odkar je v vesolje kot prvi turist odpotoval milijonar Dennis Tito. Za polet je plačal 20 milijonov dolarjev, poletel pa je s Sojuzom TM-32. V vesolju je preživel 7 dni, 22 ur in 4 minute, Zemljo pa je obkrožil 128-krat.



## Koledar razgledi

### 30. april

Na predvečer prvega maja se ljudje po tradiciji zberejo in družijo na kresovanju. Kresovi bodo nočjo zagoreli po številnih hribčkih in vzpetinah po Sloveniji. Že veste, kam se boste podali? Predlagamo kresovanje z gasilci v parku Dvorca Strmol pri Rogatcu, ki se prične ob 19. uri. Vstopnine ni.

### 29. april

Bi radi naredili nekaj dobrega za otroke v državah v razvoju? Obiščite tradicionalno razstavo Punčke iz cunj v Desnem atriju Mestne hiše v Ljubljani. Razstavljene bodo ročno izdelane, unikatne punčke iz cunj, ki jih ustvarjajo prostovoljci iz vse Slovenije. Izberite svojo punčko in jo posvojite, s čimer boste prispevali denar za otroka, ki nujno potrebuje cepljenje proti šestim nevarnim otroškim boleznim (davica, ošpice, oslovski kašelj, otroška paraliza, tuberkuloza in tetanus). Unicefovo punčko lahko posvojite vse do 5. maja. Vstop na razstavo je brezplačen.



### 1. maj

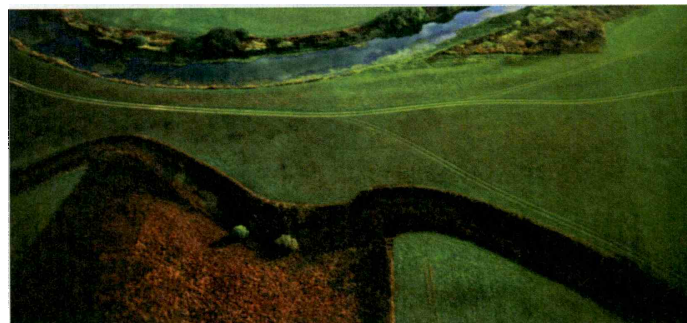
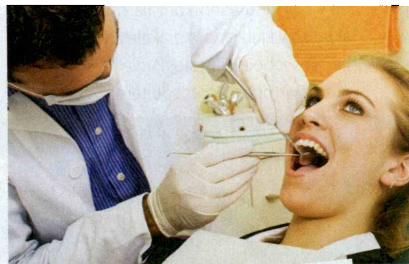
Danes obeležujemo mednarodni praznik dela, ki ga 1. maja praznujejo v večini držav sveta, razen v ZDA. Zanimivo pa je, da praznik izvira ravno od tam, kot spomin na krvave demonstracije leta 1886 v Chicagu, ko so delavci zahtevali več delavskih pravic, med njimi predvsem uzakonjen osemurni delavnik.





**2. maj**

Po statistiki Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo UKCL 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijejo v zobnih ambulantah. Zato bodo slovenski zobozdravniki v maju nadaljevali uspešni projekt »Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje« ter omogočili brezplačen preventivni pregled ustne votline, da bi odkrili zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o tej hudi bolezni.

**4. maj**

Male vedoželjneže odpeljite na fotografsko razstavo Bila sem ptica avtorice Andreje Peklaj. Osrednja tema njenega ustvarjanja je Cerknjsko jezero, ki ga podoživlja kot živo bitje ter ga kot takega raziskuje, o njem razmišlja, z njim živi in čuti. Ogledali si boste izbor izjemnih fotografij, posnetih na poletih nad jezerom. Razstava je na ogled v Mali galeriji Cankarjevega doma vse do 4. junija. Vstopnine ni.

**5. maj**

Danes praznuje 95. rojstni dan ... avtoradio! Na ta dan leta 1922 so namreč v Chicagu prvič vgradili radio v avtomobil, in sicer v model ford T.

**3. maj**

Star vremenski pregovor pravi: »Maja mora biti tri dni mrzlo, če ni na začetku, je ob koncu tako.«



## 6. maj

Če vam je blizu nordijska hoja, se odpravite na pohod po 8-kilometrski Martjanski poti. Zbor je ob 10. uri v Martjancih. V vstopnino, ki znaša 3 evre, sta vključeni tudi malica in voda. Organizator in info: TD Martin Martjanci.



## 8. maj

Na današnji dan leta 1886 je ameriški lekarnar John Pemberton zvaril rjavo pijačo iz izvlečkov koke, kofeina in sodavice, ki je danes znana kot kokakola.

## 9. maj

Evropske države na današnji dan praznujemo dan zmage nad nacizmom in fašizmom. 9. maja 1945 se je namreč v Evropi uradno končala druga svetovna vojna. Takrat so v Ljubljano vkorakale enote partizanske vojske in osvobodile mesto, ljudje pa so napolnili ulice in pozdravili prihod osvoboditeljev.



## 10. maj

Ste danes že bili aktivni? Tecite, sprehodite se, kolesarite, na čast svetovnega dneva gibanja, katerega namen je spodbujanje telesne dejavnosti in zviševanje deleža telesno dejavnega prebivalstva.



## 11. maj

Vas mika Kitajska? Če že ne morete odpotovati tja, pa se lahko udeležite vsaj Kitajskega dneva, ki poteka na Ekonomski fakulteti v Ljubljani med 12. in 16. uro. Na dogodku boste lahko brezplačno poskusili različne vrste kitajskega čaja in se posladkali s kitajskimi prigrizki. Zaplesali pa bodo tudi kitajski levčki. Vstopnine ni.



Ne spreglejte  
ključnih trenutkov!

*Vpliv Lune med 28. aprilom  
in 11. majem 2017*

#### **Petek, 28. 4., ob 3.39 gre Luna v Dvojčka**

Na prehodu Lune v Dvojčka postanemo bolj zgovorni in željni gibanja. Šolarji si lažje zapomnijo učno snov, pa tudi govorne vaje jim gredo odlično z jezika. V tem času so pogoste težave z rameni, zato priporočamo telovadbo ter masažo ramen, vratu in rok.

#### **Nedelja, 30. 4., ob 10.47 gre Luna v Raka**

Dopoldan izkoristite za klepet in dobro voljo, kajti proti koncu dneva boste zaradi vpliva Raka postajali vse bolj melanholični in otožni. Najbolje se boste počutili doma, med štirimi stenami. Zvečer si za sprostitev privoščite kopel.

#### **Torek, 2. 5., ob 6.13 gre Luna v Leva**

Idealen dan za košnjo trave, pospravljanje stanovanja, likanje. Jejite veliko zelenih živil, saj zelena barva deluje nevtrarno in uravnate porušeno notranje ravnotežje.

#### **Sreda, 3. 5., ob 4.46 prvi krajec**

Izogibajte se kavi in cigaretam, saj bo delovanje kofeina in nikotina močnejše, kar se bo poznalo na visokem krvnem tlaku. Da ga znižate, jejite česen ali čebulo. Pojdite zgodaj spat (pred 19. uro), saj se bo telo kasneje težko umirilo.

#### **Četrtek, 4. 5., ob 11.47 gre Luna v Devico**

Danes pojdite k frizerju. Ostrizite se čim bolj na kratko, saj bodo novo zrasli lasje potem močnejši in bolj sijoči.

#### **Sobota, 6. 5., ob 20.20 gre Luna v Tehnico**

Trening za močne mišice trebuha bo danes najučinkovitejši. Če hočete izklesano postavo, izvajajte trebušnjake na vse mogoče načine.

#### **Torek, 9. 5., ob 7.01 gre Luna v Skorpiona**

To lunino fazo izkoristite za meditacijo in dihalne vaje. V teku dneva se vas bo loteval vse večji pesimizem: povsod boste videli le probleme in nerešljive situacije. Na srečo bo že v četrtek bolje.

#### **Sreda, 10. 5., ob 23.43 polna Luna**

Če ste zagovornik domačega in naravnega, pojdite danes na vrt ali na sprehod v naravo in naberte zelišča. Če jih potrgate na polno Luno, imajo namreč večjo moč.

#### **Četrtek, 11. 5., ob 9.01 gre Luna v Strelca**

Popijte probiotični jogurt, saj bodo dobre bakterije še pod vplivom polne Lune odlično delovale na vaše črevesje. Zvečer pa se odpovedajte posteljnini aktivnostim, kajti vpliv Marsa in Neptuna prinaša razočaranje.



# RAK USTNE VOTLINE: Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje

Brezplačni pregledi ustne votline bodo letos na voljo v mesecu maju. Približno petsto zobozdravnikov po vsej Sloveniji bo omogočilo brezplačen preventivni pregled ustne votline, s ciljem, da bi odkrili zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o tej hudi bolezni.

V Sloveniji je rak ustne votline po pogostosti na zelo visokem mestu, po ocenah strokovnjakov na osmem (enako velja za ostale evropske države in **ZDA**), v populaciji starejših moških celo na šestem, rak ustne votline in žrela pa predstavlja približno 2 do 3 odstotka vseh malignih tumorjev. Seznam izvajalcev je objavljen na [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si).

Pred desetimi leti je bilo s pomočjo preventivnih pregledov pri nas na novo odkritih 250 rakov ustne votline in žrela, medtem ko je letno na novo odkritih vseh malignih sprememb glave in vratu približno 450. Po statistiki Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo **UKCL** 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijejo v zobnih ambulantah. Ker je zdravljenje majhnih sprememb bistveno bolj uspešno kot zdravljenje napredovalih, so organizirali brezplačne preventivne preglede z namenom, da rešijo čim več življenj in izboljšamo kakovost življenja obolelih! Projekt teče pod okriljem Odbora za zobozdravstvo Zdravniške zbornice Slovenije in ob sodelovanju Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo **UKCL** in Centra za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike.

**Namen in cilji akcije** Cilj akcije je izboljšati ozaveščenost prebivalstva o ustnem raku v Sloveniji in odkriti zgodnje spremembe. Najbolj rizične paciente bodo zobozdravniki napotili na specialistični pregled. Redni zobozdravniški pregledi namreč rešujejo mnoge težave, v primerih zgodnjega odkritja malignih obolenj pa tudi življenja. Slovenski zobozdravniki želijo s takšnimi akcijami aktivneje pristopiti k preventivni dejavnosti, s tem pa omogočiti bolnikom brezplačne preglede. Vabilu v projekt so se velikodušno odzvali številni zobozdravniki, za kar se jim zahvaljujejo.

**Rak ustne votline – kdo ga lahko ima?** Raka ustne votline lahko dobi kdorkoli, ljudje z zobmi in brez njih. Vendar pa je rak ustne votline pogostejši pri moških, ki so starejši od 40 let. Vse več študij in raziskav kaže na porast raka ustne votline tudi pri mlajših ljudeh in pri ženskah. Pojavnost raka ustne votline narašča.

**Kaj lahko povzroči rak ustne votline?** Največ primerov raka ustne votline se povezuje s tobakom in alkoholom. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline.

Alkohol povečuje tveganje za rak ustne votline. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, je tveganje še toliko večje.

Predolgo in prepogosto izpostavljanje sončnim žarkom povečuje tveganje za nastanek raka na ustnicah in koži.

Novejše študije povezujejo nastanek raka ustne votline z okužbo z virusom **HPV**. Virusi **HPV** povzročajo rak materničnega vratu in prizadenejo kožo, ki meji na sluznice.

**Kako je mogoče zgodaj odkriti rak ustne votline?** Raka ustne votline se lahko pravočasno odkrije z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku. V primeru sumljive spremembe se odvzame košček tkiva za pregled (biopsija). Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline pride k zobozdravniku prepozno.

**Kako do pregleda?** Na brezplačni pregled se je treba vnaprej prijaviti.

Na brezplačni pregled ustne votline se lahko prijavite neposredno pri izvajalcu; v določenem kraju na določen datum v mesecu septembru.

Seznam izvajalcev je objavljen na spletni strani [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si). Število pregledov je omejeno.

**Prijave sprejemajo do zapolnitve mest.** Pomembno: Prosimo, da se pri komentiranju držite spletnega bontona in pravil našega spletnega portala



## Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline

Ljubljana, 3. maja - V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov to vrsto raka.



Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadane različne dele ustne votline. Lahko se pojavlja v obliki neboleče rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov, to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike.

Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku. V primeru sumljive spremembe zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku prepozno.

Zobozdravnika je treba redno obiskovati, tudi če posameznik nima svojih zob in nosi protezo. To je še posebno pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol. Vsak lahko za svojo zdravo ustno votlino poskrbi tudi z dobro ustno higieno in vsakomesečnim samopregledovanjem ustne votline pri ščetkanju. Ob preživljanju časa na soncu je nujno zaščititi tudi ustnice s kremo z zaščitnim faktorjem, treba se je pravilno in uravnoteženo prehranjevati s hrano, ki je bogata z vitamini A, C in E, ter prenehati oz. vsaj zmanjšati kajenje in uživanje alkohola.

Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s tobakom in alkoholom. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, saj kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogosteje kot nekadilci. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, pa je tveganje še toliko večje. Novejše študije povezujejo tudi nastanek raka ustne votline z okužbo z virusom hvp.

Najpogosteje, kar v polovici primerov raka ustne votline, se rak pojavi na jeziku, še posebej na stranskih robovih in spodnji strani jezika. Prav tako je pogost na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, na sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici in na nebu. V ustnem žrelu pa so najpogostejše lokacije raka baza jezika, nebnice, mandlji in mehko nebo.

Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo okoli 250 novih bolnikov s to vrsto raka. Pojavnost tega raka narašča.

Projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje so prvič organizirali leta 2014. Takrat je v projektu sodelovalo več kot 250 zobozdravnikov, ki so omogočili okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline. Od pregledanih bolnikov je bilo 125 napotenih k specialistu, po podatkih kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo so med njimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in so bili bolniki takoj operirani.

---

Posamezniki lahko za podrobnejše informacije o prijavi na brezplačne preglede ustne votline pokličejo vsak delovnik med 9. in 12. uro na telefonsko številko 01 30 72 100. Število mest je omejeno.

## Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline

V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov to vrsto raka. Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadane različne dele ustne votline. Lahko se pojavlja v obliki neboleče rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov, to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike. Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku. V primeru sumljive spremembe zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku prepozno. Zobozdravnika je treba redno obiskovati, tudi če posameznik nima svojih zob in nosi protezo. To je še posebno pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol. Vsak lahko za svojo zdravo ustno votlino poskrbi tudi z dobro ustno higieno in vsakomesečnim samopregledovanjem ustne votline pri čiščenju. Ob preživljanju časa na soncu je nujno zaščititi tudi ustnice s kremo z zaščitnim faktorjem, treba se je pravilno in uravnoteženo prehranjevati s hrano, ki je bogata z vitamini **A**, **C** in **E**, ter prenehati oz. vsaj zmanjšati kajenje in uživanje alkohola. Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s tobakom in alkoholom. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, saj kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogosteje kot nekadilci. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, pa je tveganje še toliko večje. Novejše študije povezujejo tudi nastanek raka ustne votline z okužbo z virusom hpv. Najpogosteje, kar v polovici primerov raka ustne votline, se rak pojavi na jeziku, še posebej na stranskih robovih in spodnji strani jezika. Prav tako je pogost na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, na sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici in na nebu. V ustnem žrelu pa so najpogostejše lokacije raka baza jezika, nebnice, mandlji in mehko nebo. Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo okoli 250 novih bolnikov s to vrsto raka. Pojavnost tega raka narašča. Projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje so prvič organizirali leta 2014. Takrat je v projektu sodelovalo več kot 250 zobozdravnikov, ki so omogočili okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline. Od pregledanih bolnikov je bilo 125 napotenih k specialistu, po podatkih kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo so med njimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in so bili bolniki takoj operirani. Posamezniki lahko za podrobnejše informacije o prijavi na brezplačne preglede ustne votline pokličejo vsak delovnik med 9. in 12. uro na telefonsko številko 01 30 72 100. Število mest je omejeno.



## Brezplačni pregledi ustne votline

TV SLOVENIJA 1, 03.05.2017, DNEVNIK, 19.23

**ELEN BATISTA ŠTADER:** Več kot 500 zobozdravnikov po vsej Sloveniji bo ves maj ponujalo brezplačne preglede. Gre za projekt, s katerim želijo zobozdravniki čim bolj zgodaj odkriti raka ustne votline. Vsako leto odkrijejo 250 bolnikov z rakom ustne votline in žrela. To je osmi najpogostejši rak v Sloveniji, velika večina ljudi pa o njem ne ve skoraj nič. Zgodnje odkrivanje tovrstnega raka rešuje življenja.

**PETRA PREŠEREN:** Ko je Emil Filipčič lani januarja prišel na pregled k svoji zobozdravnici je mislil, da ima težave zaradi stare proteze.

**EMIL FILIPČIČ:** Ona pogleda pa pravi takoj morate na stomatološko k specialistom, da tole pogledajo.

**PREŠEREN:** Ugotovili so, da gre za raka jezika. V enem tednu po diagnozi so ga uspešno operirali a tudi danes, več kot leto dni po operaciji se še dobro spomni presenečenja ob diagnozi.

**FILIPČIČ:** Sem pisatelj, zmeraj sem si predstavljal, da bom nesmrten, takrat človek, ko je kar naenkrat videl, da ni tako.

**PREŠEREN:** Zdravljenje je bilo uspešno predvsem zato, ker so raka odkrili dovolj zgodaj. Pri večini bolnikov ni tako. Med bolj ogroženimi so kadilci.

**VOJKO DIDANOVIČ** (zdravnik specialist maksilofacialni kirurg, Stomatološka klinika): 75 procentov kljub temu, da opozarjamo prihaja prepozno. V ne unih ta prvih stadijih, ampak v ta zadnjih.

Dr. **DIANA TERLEVIČ DABIČ** (zobozdravnica in vodja projekta): Kadilci imajo 5 do 7-krat večjo možnost, da dobijo raka ustne votline kot nekadilci.

**PREŠEREN:** Na raka ustne votline lahko posumimo ob različnih spremembah v ustih.

**DIDANOVIČ:** Rak se kaže kot ali bela ali rdeča sprememba, kot ulceracija, se pravi razjeda ali pa kot inderacija, oziroma zatrdlina.

**PREŠEREN:** Kar 80 odstotkov raka ustne votline odkrijejo zobozdravniki, zato bodo ves maj po vsej Sloveniji potekali brezplačni pregledi. Seznam zobozdravnikov je objavljen na spletni strani Zdravniške zbornice, bolniki pa se lahko naročijo tudi po telefonu.

Dr. **TERLEVIČ DABIČ:** Na seznamu izvajalcev so objavljeni termini in kontaktne številke.

**PREŠEREN:** Leta 2014, ko so akcijo organizirali prvič so opravili 2000 pregledov, 125 ljudi je bilo napotnih k specialistom, pri štirih pa so odkrili rakave spremembe.

---

# Napovednik

**KANAL A**, 3.5.2017, **SVET NA KANALU A**, 18.12

**GREGOR TREBUŠAK:** Poglejmo zdaj v nadaljevanje. Ko si mlad ti hoja po stopnicah ne predstavlja težav a to se spremeni, ko se postaraš in ne moreš več vsakodnevno premagovati vseh stopnic. Obiskali smo gospo, ki je že leto in pol zaradi tega ujetnica lastnega doma. A je zgolj ena od mnogih, v Postojni zato upokojenci prosijo za pomoč, da bi v bloke le vgradili dvigala.

V maju ne smete zamuditi zobozdravnika, 500 jih bo opravljalo brezplačne preglede ustne votline in, ker smo pri zobeh, boste videli žalostno zgodbo. Začaran krog naše gledalke, ki so novih zob ne more privoščiti, ker pa jih nima, ne dobi dela. Zato bomo govorili tudi o tem kako pomembna je lepota danes v življenju. Z denarjem, lepoto in slavo pa težav nima Ronaldo, ki je bil sinoči izjemen. Ostanite z nami.

# Preventivni pregledi

**KANAL A**, 03.05.2017, **SVET**, 18.23

**GREGOR TREBUŠAK:** Glede na to, da pri nas kar četrtna Slovencev nima izbranega svojega zobozdravnika pa je zdaj v maju priložnost za vse tiste, ki ste odlašali predolgo. 500 zobozdravnikov po vsej državi vam bo v tem mesecu omogočilo brezplačen pregled ustne votline. Zakaj je akcija pomembna vam pove že podatek, da ko so jo zobozdravniki leta 2014 izvedli prvič, so med 2000 pregledanimi 125 ljudi takoj napotili naprej k specialistom, odkrili pa so tudi štiri primere raka ustne votline. Urša, dober večer.

**URŠA TREBUŠAK:** Dober večer.

**TREBUŠAK:** Tisto kar je ključno je to, da so te primere raka odkrili še v zgodnji fazi, ne?

**U. TREBUŠAK:** Ja to pomeni po domače povedano, v trenutku, ko še ni potrebno zaradi tega odstranjevati morda dela jezika, dela čeljusti ali celo dela žrela. Rak ustne votline sploh ni tako zelo redek, pri nas na leto odkrijejo okoli 250 primerov raka ustne votline pa žrela, kar je pa ključno, kar 80 odstotkov teh rakov v bistvu odkrijejo v zobnih ambulantah. Zdaj verjetno ne bo ravno presenečenje, če vam povemo, da sta glavna dejavnika tveganja kajenje in pa alkohol. Težava namreč je, da se v ustni votlini rakotvorne snovi pomešane s slino najdlje zadržijo na ustne dnu in pa ob stranskem delu jezika in na teh mestih tudi najpogostejše ta rak potem nastane. Na kaj morate biti pozorni? Prvi znaki so zelo netipični. Morda boste najprej nelagodje pri požiranju, lahko občutek tujka v ustih, slab zadah, v zgodnji faze se kaže to lahko tudi rdečkasta ali pa kot bela sprememba sluznice ali pa kot razjede, ki se ne celi, lahko krvavi, pogosto v začetku ne boli. Ko pa se pojavi bolečina je razjeda običajno že zelo globoka, žal kar 70 odstotkov vseh teh primerov odkrijejo v pozni fazi. O posledicah po kirurškem posegu pa smo govorili s predstojnikom Oddelka za oralno kirurgijo.

**ANDREJ KANSKY (KO za maksilofacialno in oralno kirurgijo):** Mi se trudimo, da bi lahko normalno dihali, po naravnih poteh, da bi lahko uživali hrano, problem je v tem, če moramo velikokrat spuliti zobe in zato potem taki pacienti težje grizejo, zvečijo, morajo jesti pasirano hrano in tisti, ki imajo pa tudi velike tumorje v žrelu pa dostikrat ne morejo več po naravnih poteh se hraniti.

**U. TREBUŠAK:** Na tem spletnem naslovu [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si) lahko najdete vse zobozdravnike, ki vam bodo na voljo brezplačno v tem mesecu, našli jih boste praktično v vseh slovenskih regijah, nekateri so ponudili celo dva ali tri brezplačne termine. Skratka vse kar morate storiti je da pokličete, da se naročite. Dejansko tak pregled lahko komu tudi reši življenje.

**TREBUŠAK:** In seveda izboljša kvaliteto le tega. Najlepša hvala za te podatke.

# Na lov za malignimi spremembami v ustni votlini

**Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline.**

A. S. H., STA

sre, 03.05.2017, 11:16

**Ključne besede:**  ustna votlina,  preventivni in brezplačni pregled,  zobozdravniki,  vseslovenska akcija



**Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje Foto: Samec Blaž/Delo**

Ljubljana – V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov s te vrste rakom.

Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadene različne dele ustne votline. Lahko se pojavlja v obliki neboleče rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v treh tednih, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov, to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike.

Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku. V primeru sumljive spremembe zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku prepozno.

### Preventiva je najboljša

Zobozdravnika je treba redno obiskovati, tudi če posameznik nima svojih zob in nosi protezo. To je še posebej pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol. Vsak lahko za zdravje svoje ustne votline poskrbi tudi z dobro ustno higieno in vsakomesečnim samopregledovanjem ustne votline pri ščetkanju. Ob preživljanju časa na soncu je nujno zaščititi tudi ustnice s kremo z zaščitnim faktorjem, treba se je pravilno in uravnoteženo prehranjevati s hrano, ki je bogata z vitamini A, C in E, ter prenehati oziroma vsaj zmanjšati kajenje in uživanje alkohola.

Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s tobakom in alkoholom. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomorejo k nastanku raka ustne votline, saj kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogosteje kot nekadilci. Če se tobak in alkohol uživata skupaj, pa je tveganje še toliko večje. Novejše študije povezujejo tudi nastanek raka ustne votline z okužbo z virusom HPV.

Najpogosteje, kar v polovici primerov raka ustne votline, se rak pojavi na jeziku, še posebej na stranskih robovih in spodnji strani jezika. Prav tako je pogost na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, na sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici in na nebu. V ustnem žrelu pa so najpogostejše lokacije raka koren jezika, nebnice, mandlji in mehko nebo.

Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, na leto odkrijejo okoli 250 novih bolnikov s te vrste rakom. Njegova pojavnost narašča.

### Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje

Projekt *Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje* so prvič organizirali leta 2014. Takrat je v projektu sodelovalo več kot 250 zobozdravnikov, ki so omogočili okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline. Od pregledanih bolnikov je bilo 125 napotenih k specialistu, po podatkih kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo so med njimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in so bili bolniki takoj operirani.

Posamezniki lahko za podrobnejše informacije o prijavi na brezplačne preglede ustne votline pokličejo vsak delovnik med 9. in 12. uro na telefonsko številko 01 30 72 100. Število mest je omejeno.



Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s tobakom in alkoholom.



V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov to vrsto raka.

## SAŠO BIZJAK

Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadane različne dele ustne votline. Lahko se pojavlja v obliki neboleče rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov, to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike.

## Nujni so redni pregledi

Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku. V primeru sumljive spremembe zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku prepozno.

## IGOR NAPAST

Zobozdravnika je treba redno obiskovati, tudi če posameznik nima svojih zob in nosi protezo. To je še posebno pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol. Vsak lahko za svojo zdravo ustno votlino poskrbi tudi z dobro ustno higieno in vsakomesečnim samopregledovanjem ustne votline pri ščetkanju. Ob preživetju časa na soncu je nujno zaščititi tudi ustnice s kremo z zaščitnim faktorjem, treba se je pravilno in uravnoteženo prehranjevati s hrano, ki je bogata z vitamini A, C in E, ter prenehati oz. vsaj zmanjšati kajenje in uživanje alkohola.

Projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje so prvič organizirali leta 2014. Takrat je v projektu sodelovalo več kot 250 zobozdravnikov, ki so omogočili okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline. Od pregledanih bolnikov je bilo 125 napoteni k specialistu, po podatkih kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo so med njimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in so bili bolniki takoj operirani.

Posamezniki lahko za podrobnejše informacije o prijavi na brezplačne preglede ustne votline pokličejo vsak delovnik med 9. in 12. uro na telefonsko številko 01 30 72 100. Število mest je omejeno.

Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s tobakom in alkoholom. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, saj kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogosteje kot nekadilci. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, pa je tveganje še toliko večje. Novejše študije povezujejo tudi nastanek raka ustne votline z okužbo z virusom

# Ozaveščanje o raku ustne votline

**RA SLOVENIJA** 1, 03.05.2017, **DOGODKI IN ODMEVI**, 15.49

Ob koncu oddaje še o preventivni akciji ozaveščanja o raku ustne votline, ves maj bo namreč več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preventivne preglede ustne votline. Rak ustne votline in žrela je šesti najpogostejši rak pri nas, vsako leto odkrijejo približno 250 novih bolnikov. Pojavnost tega raka se povečuje. Ob zgodnjem odkrivanju je bolezen povsem ozdravljiva, zato zobozdravniki upajo, da bo akcija, ki tokrat poteka četrtič, čim bolj odmevna. Snežana Ilijaš.

**SNEŽANA ILIJAŠ:** O raku ustne votline in žrela večinoma vemo zelo malo, tudi Emil Filipčič pred letom dni ni niti pomislil na možnost, da ima raka.

**EMIL FILIPČIČ:** Mislil sem, da je kriva proteza, da je stara, obrabljena in da me je odrgnila in sem šel k zobozdravnici. Ona mi je rekla, da moram takoj na Stomatološko. Tam se je izkazalo, da je to rak na jeziku in da je potreben takojšnji poseg.

**ILIJAŠ:** Ker je prišel dovolj hitro, je danes povsem ozdravljen. Pri številnih bolnikih ni tako, zgolj 60 odstotkov primerov odkrijejo v zgodnji fazi, zato je ozaveščenost o tej bolezni še toliko bolj potrebna, opozarja vodja projekta brezplačnih preventivnih pregledov, zobozdravnica Dijana Terlevič Dabič.

**DIJANA TERLEVIČ DABIČ:** Rak ustne votline lahko kdorkoli, ljudje z zobmi ali brez njih. Vendar je rak ustne votline pogostejši pri moških, ki so starejši od 50 let.

**ILIJAŠ:** Med dejavniki tveganja sta na prvem mestu kajenje in alkohol. Emil Filipčič ni imel bolečin, najpogostejši znak za ukrepanje so spremembe v ustih.

**FILIPČIČ:** To je kot en izrastek, kot da bi se mi ena bulica naredila, težko sem jedel, nekaj sem probaval z nekimi čaji, sem mislil, da bo z žajbljem, da sem si predstavljal, da bo izginilo pa ni.

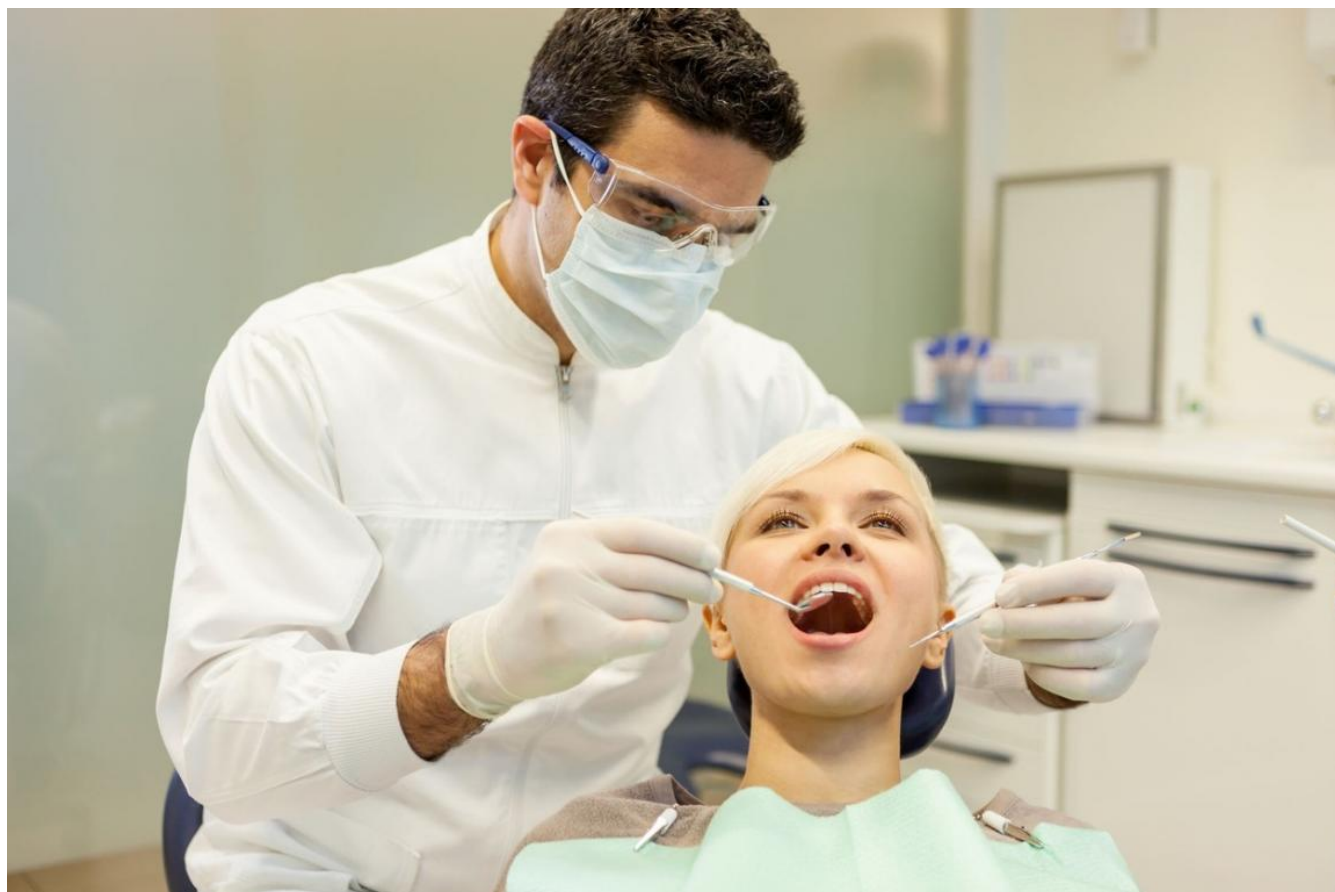
**ILIJAŠ:** Zlasti moramo biti pozorni na rane in nenadne otekline, ki ne izginejo v 14 dneh, rdeče ali bele ostro omejene lise na sluznici, tudi motnje požiranja ali povečane bezgavke. Na brezplačne preventivne preglede v maju se lahko naročite na številki 013027100 ali na spletni strani Zdravniške zbornice.

Zdravje (novice/zdravje/)

# Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline

Ljubljana, 03.05.2017, 12.19, STA

**V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov to vrsto raka.**



---

(Foto: Profimedia)

Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadane različne dele ustne votline. Lahko se pojavlja v obliki neboleče rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka.

Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov, to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike.

## V maju brezplačni pregled ustne votline

3.5.2017 11:09:26    Slovenija in svet - Ljubljana    Radio Krka/STA    0

V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov to vrsto raka.



Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadane različne dele ustne votline. Lahko se pojavlja v obliki neboleče rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov, to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike.

Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi

ustne votline pri zobozdravniku. V primeru sumljive spremembe zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku prepozno.

Zobozdravnika je treba redno obiskovati, tudi če posameznik nima svojih zob in nosi protezo. To je še posebno pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol. Vsak lahko za svojo zdravo ustno votlino poskrbi tudi z dobro ustno higieno in vsakomesečnim samopregledovanjem ustne votline pri četkanju. Ob preživljanju časa na soncu je nujno zaščititi tudi ustnice s kremo z zaščitnim faktorjem, treba se je pravilno in uravnoteženo prehranjevati s hrano, ki je bogata z vitamini A, C in E, ter prenehati oz. vsaj zmanjšati kajenje in uživanje alkohola.

Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s tobakom in alkoholom. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, saj kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogostejše kot nekadilci. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, pa je tveganje še toliko večje. Novejše študije povezujejo tudi nastanek raka ustne votline z okužbo z virusom hpv.

Najpogostejše, kar v polovici primerov raka ustne votline, se rak pojavi na jeziku, še posebej na stranskih robovih in spodnji strani jezika. Prav tako je pogost na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, na sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici in na nebu. V ustnem žrelu pa so najpogostejše lokacije raka baza jezika, nebnice, mandlji in mehko nebo.

Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo okoli 250 novih bolnikov s to vrsto raka.



---

Pojavnost tega raka narašča.

Projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje so prvič organizirali leta 2014. Takrat je v projektu sodelovalo več kot 250 zobozdravnikov, ki so omogočili okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline. Od pregledanih bolnikov je bilo 125 napotenih k specialistu, po podatkih kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo so med njimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in so bili bolniki takoj operirani.

Posamezniki lahko za podrobnejše informacije o prijavi na brezplačne preglede ustne votline pokličejo vsak delovnik med 9. in 12. uro na telefonsko številko 01 30 72 100. Število mest je omejeno.

3.5.2017 11

## Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline

03.05.2017 - 13:53    Napisal G. B.

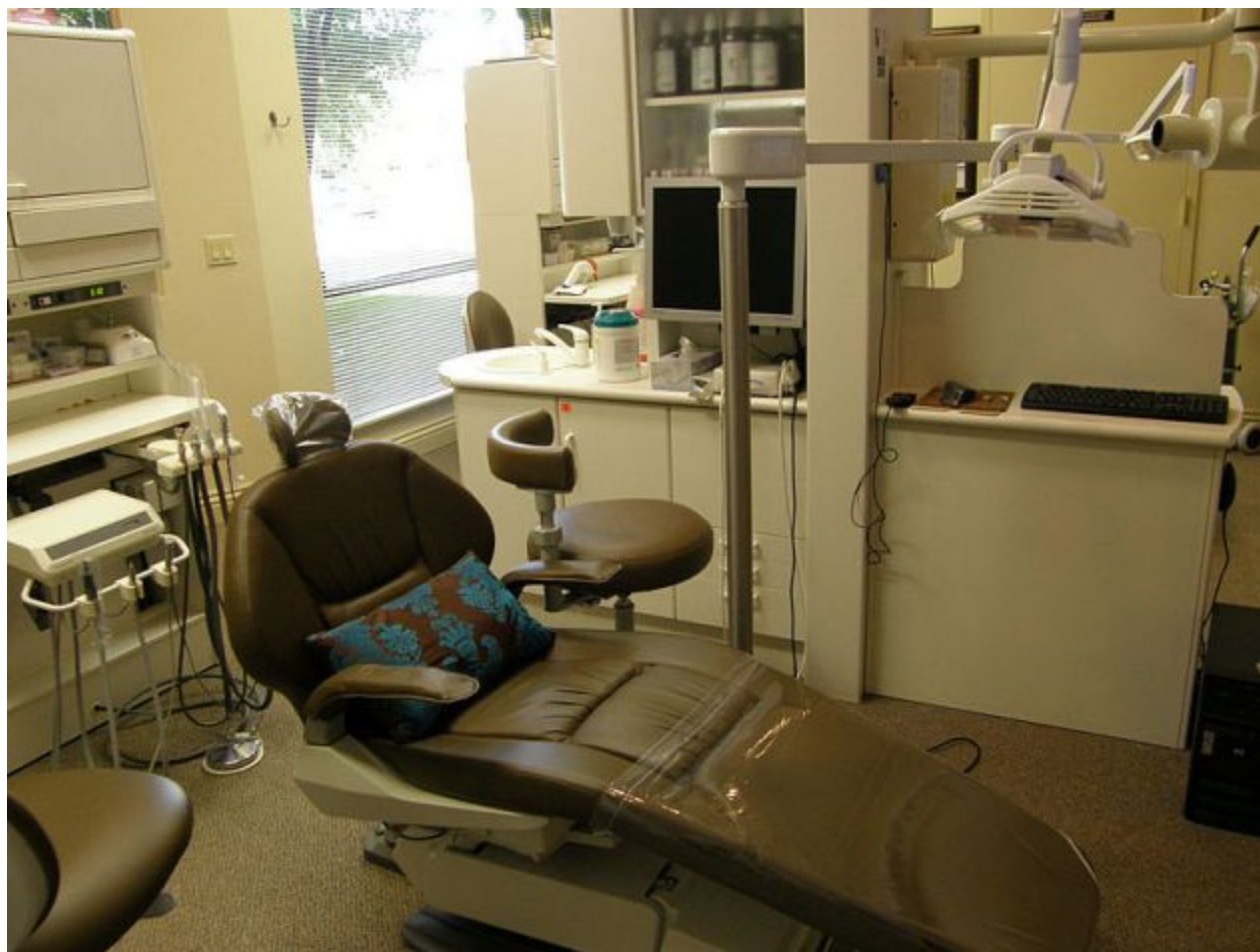


Foto: Wikipedia

E-pošta

(0 glasov)

Oceni ta prispevek

**V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov to vrsto**

Označeno kot

*rak ustne votline, zobozdravniki,*

**raka.**

Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadane različne dele ustne votline. Lahko se pojavlja v obliki neboleče rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov, to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični

oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike.

Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku. V primeru sumljive spremembe zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku pozno.

Zobozdravnika je treba redno obiskovati, tudi če posameznik nima svojih zob in nosi protezo. To je še posebno pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol. Vsak lahko za svojo zdravo ustno votlino poskrbi tudi z dobro ustno higieno in vsakomesečnim samopregledovanjem ustne votline pri ščetkanju. Ob preživljanju časa na soncu je nujno zaščititi tudi ustnice s kremo z zaščitnim faktorjem, treba se je pravilno in uravnoteženo prehranjevati s hrano, ki je bogata z vitamini A, C in E, ter prenehati oz. vsaj zmanjšati kajenje in uživanje alkohola.

Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s tobakom in alkoholom. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, saj kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogosteje kot nekadilci. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, pa je tveganje še toliko večje. Novejše študije povezujejo tudi nastanek raka ustne votline z okužbo z virusom hpv.

Najpogosteje, kar v polovici primerov raka ustne votline, se rak pojavi na jeziku, še posebej na stranskih robovih in spodnji strani jezika. Prav tako je pogost na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, na sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici in na nebu. V ustnem žrelu pa so najpogostejše lokacije raka baza jezika, nebnice, mandlji in mehko nebo.

Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo okoli 250 novih bolnikov s to vrsto raka. Pojavnost tega raka narašča.

Projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje so prvič organizirali leta 2014. Takrat je v projektu sodelovalo več kot 250 zobozdravnikov, ki so omogočili okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline. Od pregledanih bolnikov je bilo 125 napotenih k specialistu, po podatkih kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo so med njimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in so bili bolniki takoj operirani.

Posamezniki lahko za podrobnejše informacije o prijavi na brezplačne preglede ustne votline pokličejo vsak delovnik med 9. in 12. uro na telefonsko številko 01 30 72 100. Število mest je omejeno.

## Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline

Objavil [Redaktor](#) 03. 05. 2017 pod kategorijo [SLOVENIJA](#), [ZDRAVSTVO](#). Spremljajte odzive na ta post cez [RSS 2.0](#). Lahko komentirate ali pustite [trackback](#) v zvezi s tem vnosom

V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline. **Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov to vrsto raka.** Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let.

**Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadane različne dele ustne votline.** Lahko se pojavlja v obliki neboleče rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. **Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov,** to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike. **Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku.** V primeru sumljive spremembe zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. **Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku prepozno.**

Zobozdravnika je treba redno obiskovati, tudi če posameznik nima svojih zob in nosi protezo. **To je še posebno pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol.** Vsak lahko za svojo zdravo ustno votlino poskrbi tudi z dobro ustno higieno in vsakomesečnim samopregledovanjem ustne votline pri ščetkanju. Ob preživljanju časa na soncu je nujno zaščititi tudi ustnice s kremo z zaščitnim faktorjem, treba se je pravilno in uravnoteženo prehranjevati s hrano, ki je bogata z vitamini A, C in E, ter prenehati oz. vsaj zmanjšati kajenje in uživanje alkohola.

**Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s tobakom in alkoholom.** Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, saj kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogosteje kot nekadilci. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, pa je tveganje še toliko večje. Novejše študije povezujejo tudi nastanek raka ustne votline z okužbo z virusom hpv.

**Najpogostejše, kar v polovici primerov raka ustne votline, se rak pojavi na jeziku, še posebej na stranskih robovih in spodnji strani jezika.** Prav tako je pogost na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, na sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici in na nebu. V ustnem žrelu pa so najpogostejše lokacije raka baza jezika, nebnice, mandlji in mehko nebo.

**Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo okoli 250 novih bolnikov s to vrsto raka.** Pojavnost tega raka narašča. **Projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje so prvič organizirali leta 2014.** Takrat je v projektu sodelovalo več kot 250 zobozdravnikov, ki so omogočili okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline. Od pregledanih bolnikov je bilo 125 napotenih k specialistu, po podatkih kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo so med njimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in so bili bolniki takoj operirani.

**Posamezniki lahko za podrobnejše informacije o prijavi na brezplačne preglede ustne votline pokličejo vsak delovnik med 9. in 12. uro na telefonsko številko 01 30 72 100.** Število mest je omejeno. (sta)

## Slovenski zobozdravniki bodo brezplačno pregledali ustno votlino

Objavil/a Časopis Večer, dne 2017-05-03 ob 11:07:00

V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov to vrsto raka.

### Sašo Bizjak

Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadane različne dele ustne votline. Lahko se pojavlja v obliki neboleče rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov, to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike.

### Nujni so redni pregledi

Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku. V primeru sumljive spremembe zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku prepozno.

### Igor Napast

Zobozdravnika je treba redno obiskovati, tudi če posameznik nima svojih zob in nosi protezo. To je še posebno pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol. Vsak lahko za svojo zdravo ustno votlino poskrbi tudi z dobro ustno higieno in vsakomesečnim samopregledovanjem ustne votline pri ščetkanju. Ob preživljanju časa na soncu je nujno zaščititi tudi ustnice s kremo z zaščitnim faktorjem, treba se je pravilno in uravnoteženo prehranjevati s hrano, ki je bogata z vitamini A, C in E, ter prenehati oz. vsaj zmanjšati kajenje in uživanje alkohola.

Projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje so prvič organizirali leta 2014. Takrat je v projektu sodelovalo več kot 250 zobozdravnikov, ki so omogočili okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline. Od



pregledanih bolnikov je bilo 125 napotenih k specialistu, po podatkih kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo so med njimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in so bili bolniki takoj operirani.

Posamezniki lahko za podrobnejše informacije o prijavi na brezplačne preglede ustne votline pokličejo vsak delovnik med 9. in 12. uro na telefonsko številko 01 30 72 100. Število mest je omejeno.

Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s tobakom in alkoholom. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, saj kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogosteje kot nekadilci. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, pa je tveganje še toliko večje. Novejše študije povezujejo tudi nastanek raka ustne votline z okužbo z virusom hpv.

Najpogosteje, kar v polovici primerov raka ustne votline, se rak pojavi na jeziku, še posebej na stranskih robovih in spodnji strani jezika. Prav tako je pogost na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, na sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici in na nebu. V ustnem žrelu pa so najpogostejše lokacije raka baza jezika, nebnice, mandlji in mehko nebo.

Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo okoli 250 novih bolnikov s to vrsto raka. Pojavnost tega raka narašča.



## BREZPLAČNI PREGLEDI USTNE VOTLINE: Iskali bodo morebitne maligne spremembe

V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov to vrsto raka.

Uredništvo/STA Foto:DoctorSpiller.com, Daily Express, The Independent, VideoHive

03.05.2017 ob 12:08



Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadane različne dele ustne votline. Lahko se pojavlja v obliki neboleče **rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež** na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov, to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike.

Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku. V primeru **sumljive spremembe** zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku prepozno.



Zobozdravnika je treba redno obiskovati, tudi če posameznik nima svojih zob in nosi protezo. To je še posebno pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol. Vsak lahko za svojo zdravo ustno votlino poskrbi tudi z **dobroustno higieno** in vsakomesečnim samopregledovanjem ustne votline pri ščetkanju. Ob preživljanju časa na soncu je nujno zaščititi tudi ustnice s kremo z zaščitnim faktorjem, treba se je pravilno in uravnoteženo prehranjevati s hrano, ki je bogata z vitamini A, C in E, ter prenehati oz. vsaj zmanjšati kajenje in uživanje alkohola.

Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s **tobakom in alkoholom**. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, saj kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogosteje kot nekadilci. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, pa je tveganje še toliko večje. Novejše študije povezujejo tudi nastanek raka ustne votline z okužbo z **virusom hpv**.



Najpogostejše, kar v **polovici primerov raka ustne votline**, se rak pojavi na jeziku, še posebej na stranskih robovih in spodnji strani jezika. Prav tako je pogost na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, na sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici in na nebu. V ustnem žrelu pa so najpogostejše lokacije raka baza jezika, nebnice, mandlji in mehko nebo.

Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo okoli **250 novih bolnikov** s to vrsto raka. Pojavnost tega raka narašča.





Projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje so prvič organizirali leta 2014. Takrat je v projektu sodelovalo več kot **250 zobozdravnikov**, ki so omogočili okoli **2000 brezplačnih preventivnih pregledov** ustne votline. Od pregledanih bolnikov je bilo 125 napotenih k specialistu, po podatkih kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo so med njimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in so bili bolniki takoj operirani.

Posamezniki lahko za podrobnejše informacije o prijavi na brezplačne preglede ustne votline pokličejo **vsak delovnik med 9. in 12. uro** na telefonsko številko 01 30 72 100. **Število mest je omejeno.**

## BREZPLAČNI PREGLEDI USTNE VOTLINE: Iskali bodo morebitne maligne spremembe

V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov to vrsto raka.

Uredništvo/STA Foto:DoctorSpiller.com, Daily Express, The Independent, VideoHive

03.05.2017 ob 12:08



Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadane različne dele ustne votline. Lahko se pojavlja v obliki neboleče **rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež** na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov, to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike.

Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku. V primeru **sumljive spremembe** zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku prepozno.





Zobozdravnika je treba redno obiskovati, tudi če posameznik nima svojih zob in nosi protezo. To je še posebno pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol. Vsak lahko za svojo zdravo ustno votlino poskrbi tudi z **dobroustno higieno** in vsakomesečnim samopregledovanjem ustne votline pri četkanju. Ob preživljanju časa na soncu je nujno zaščititi tudi ustnice s kremo z zaščitnim faktorjem, treba se je pravilno in uravnoteženo prehranjevati s hrano, ki je bogata z vitamini A, C in E, ter prenehati oz. vsaj zmanjšati kajenje in uživanje alkohola.

Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s **tobakom in alkoholom**. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, saj kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogosteje kot nekadilci. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, pa je tveganje še toliko večje. Novejše študije povezujejo tudi nastanek raka ustne votline z okužbo z **virusom hpv**.



Najpogostejše, kar v **polovici primerov raka ustne votline**, se rak pojavi na jeziku, še posebej na stranskih robovih in spodnji strani jezika. Prav tako je pogost na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, na sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici in na nebu. V ustnem žrelu pa so najpogostejše lokacije raka baza jezika, nebnice, mandlji in mehko nebo.

Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo okoli **250 novih bolnikov** s to vrsto raka. Pojavnost tega raka narašča.



Projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje so prvič organizirali leta 2014. Takrat je v projektu sodelovalo več kot **250 zobozdravnikov**, ki so omogočili okoli **2000 brezplačnih preventivnih pregledov** ustne votline. Od pregledanih bolnikov je bilo 125 napotenih k specialistu, po podatkih kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo so med njimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in so bili bolniki takoj operirani.

Posamezniki lahko za podrobnejše informacije o prijavi na brezplačne preglede ustne votline pokličejo **vsak delovnik med 9. in 12. uro** na telefonsko številko 01 30 72 100. **Število mest je omejeno.**

## Več kot 500 zobozdravnikov bo v maju brezplačno pregledovalo ustne votline

03.05.2017

V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov to vrsto raka.

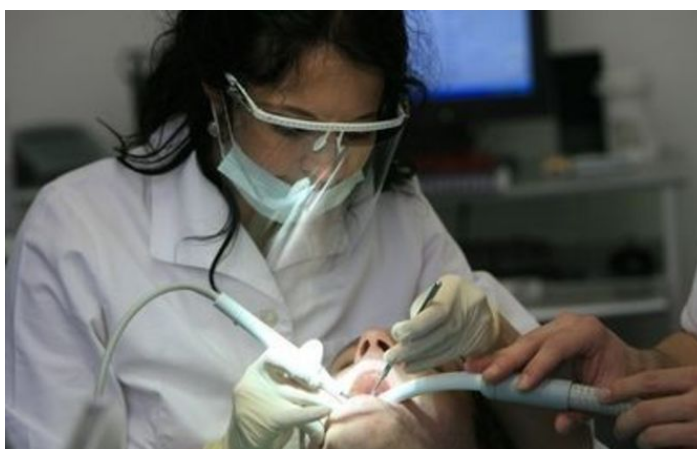


Foto: Uroš Hočevnar/Delo

Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadane različne dele ustne votline. Lahko se pojavlja v obliki neboleče rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov, to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike.

Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku. V primeru sumljive spremembe zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku prepozno.

Zobozdravnika je treba redno obiskovati, tudi če posameznik nima svojih zob in nosi protezo. To je še posebno pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol. Vsak lahko za svojo zdravo ustno votlino poskrbi tudi z dobro ustno higieno in vsakomesečnim samopregledovanjem ustne votline pri ščetkanju. Ob preživljanju časa na soncu je nujno zaščititi tudi ustnice s kremo z zaščitnim faktorjem, treba se je pravilno in uravnoteženo prehranjevati s hrano, ki je bogata z vitamini A, C in E, ter prenehati oz. vsaj zmanjšati kajenje in uživanje alkohola.

Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s tobakom in alkoholom. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, saj kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogosteje kot nekadilci. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, pa je tveganje še toliko večje. Novejše študije povezujejo tudi nastanek raka ustne votline z okužbo z virusom hpv.

Najpogostejše, kar v polovici primerov raka ustne votline, se rak pojavi na jeziku, še posebej na stranskih robovih in spodnji strani jezika. Prav tako je pogost na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, na sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici in na nebu. V ustnem žrelu pa so najpogostejše lokacije raka baza jezika, nebnice, mandlji in mehko nebo.

Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo okoli 250 novih bolnikov s to vrsto raka. Pojavnost tega raka narašča.

Projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje so prvič organizirali leta 2014. Takrat je v projektu sodelovalo več kot 250 zobozdravnikov, ki so omogočili okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline. Od pregledanih bolnikov je bilo 125 napotnih k specialistu, po podatkih kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo so med njimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in so bili bolniki takoj operirani.

Posamezniki lahko za podrobnejše informacije o prijavi na brezplačne preglede ustne votline pokličejo vsak delovnik med 9. in 12. uro na telefonsko številko 01 30 72 100. Število mest je omejeno.

# Brezplačni zobozdravstveni pregledi tudi v Mariboru

V tem mesecu bodo povsod po Sloveniji nekateri zobozdravniki opravljali brezplačne preglede v zobnih ambulantah.

Odbor za zobozdravstvo Zdravniške zbornice Slovenije pripravlja v sodelovanju s Kliničnim oddelkom za maksilofacialno in oralno kirurgijo **UKCL** in Centrom za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike nadaljevanje projekta

Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje. "Naše sporočilo je, da skrb za ustno zdravje ni enkraten dogodek, potrebni so redni zobozdravniški pregledi," povedo v zdravniški zbornici.

Namen projekta je privabiti na pregled rizično skupino pacientov, zagotoviti brezplačne preglede v zobnih ambulantah, odkriti zgodnje patološke spremembe na ustnih sluznicah in žrelu ter paciente napotiti na zdravljenje.

Na več lokacijah v Mariboru Na pregled se prijavite tako, da na spodnjem seznamu izvajalcev poiščete svojega najbližjega zobozdravnika in ga kontaktirate. Za morebitne dodatne informacije in pomoč pri naročanju, lahko pokličite na telefonsko številko 01/30 72 100 (vsak delovnik med 9. in 12. uro).

Seznam lokacij, kjer bodo opravljali brezplačne preglede v Mariboru in drugod po Sloveniji, najdete



---

# Pravočasni pregled ustne votline vam lahko reši življenje

**RA AKTUAL**, 4.5.2017, **NAMIG ZA PREMIK**, 10:51

Danes vam najprej predstavljamo pro bono projekt pravočasni pregled ustne votline vam lahko reši življenje. Na brezplačni pregled se lahko preprosto prijavite tako, da na seznamu zdravnikov na spletni strani Zdravniške zbornice poiščete svojega najbližjega zobozdravnika in ga kontaktirate. Za podrobnejše informacije o projektu in naročanju lahko pokličete tudi na telefonsko številko 01 30 72 100 vsak delovnih med deveto in dvanajsto uro.



**+ PLUS DNEVA**

***Ta mesec bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in prebivalstvo ozavestili o raku ustne votline.***





Projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje so prvič organizirali leta 2014.

Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo okoli 250 novih bolnikov s to vrsto raka.

**50** bolnikov z rakom ustne votline vsako leto umre v Sloveniji.

**BREZPLAČNO** 500 zobozdravnikov bo opravljalo preglede ustne votline

# PREGLEDI, KI LAHKO REŠUJEJO ŽIVLJENJA

**V TEM MESECU bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline.**

**R**ak ustne votline se pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadene različne dele ustne votline.

Lahko se pojavi v obliki neboleče rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije brezplačnih pregledov, to so odbor za zoboz-

dravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana ter center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike.

#### VEČINA JE PREPOZNIH

Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku. V primeru sumljive spremembe zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če

se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku prepozno. Največ primerov raka ustne votline povezujejo s tobakom in alkoholom. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogostejše kot nekadilci. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, je tveganje še toliko večje. Novejše študije nastanek raka ustne votline povezujejo tudi z okužbo z virusom HPV.



**Ustna votlina**  
**KJE SE POJAVI**  
**RAK?**

**Najpogosteje se rak pojavi na jeziku. Prav tako je pogost na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, na sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici in na nebu.**





## Kratke zdravstvene

### Za zdravo črevesno floro

Ali jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Odlična rešitev je S-biotik Forte, s kar 20 milijard živih mlečnokislinskih probiotičnih kultur, ki so zelo odporne proti želodčni kislini in žolčni soli. Vsebuje tudi prebiotike, ki dodatno pospešijo razrast dobrih bakterij v črevesju. Zadostuje samo ena kapsula na dan. Dobite ga v lekarnah in na [www.naturamedica.si](http://www.naturamedica.si), tel. št.: **03 56 30 022**.



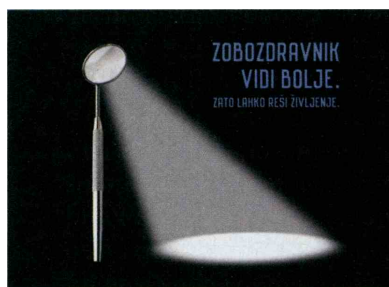
### Zakaj strah pred homeopatijo?

V Sloveniji je zdravljenje s homeopatijo še vedno neurejeno, opozarjajo pri Združenju za homeopatijo. Homeopatija je uveljavljen komplementaren pristop celostnega zdravljenja, ki mu zaupa okoli 150 milijonov Evropejcev, v Sloveniji pa je to področje še vedno neurejeno, pravijo pri Združenju za homeopatijo. V Švici bolnikom zdravljenje s homeopatijo plača zdravstvena zavarovalnica, v Avstriji lahko zdravnik kombinira konvencionalno medicino in homeopatijo. Pri nas lahko s homeopatijo zdravijo le zdravniki z diplomo medicinske fakultete, vendar še vedno tvegajo izgubo zdravniške licence. Že od leta 2011 lahko v lekarnah kupimo homeopatska zdravila. Vendar pa lahko farmacevti pacientu svetujejo obisk zdravnika, ne morejo pa ga napotiti na homeopatsko obravnavo. Tako naši bolniki pravzaprav nimajo možnosti izbire tistega zdravila, ki bi jim najhitreje in najbolje pomagalo. Zdravniški etični kodeks dovoljuje komplementarne metode zdravljenja, a le pod pogojem, da zdravnik bolnika opozori o njihovi učinkovitosti, sočasno pa ga je dolžan zdraviti z osnovnimi metodami šolske medicine.

### Pravočasen pregled lahko reši življenje

Pri nas je rak v ustni votlini in žrelu po pogostosti na 6. mestu, vsako leto na novo zboli 250 bolnikov. Najpogostejše se pojavi na jeziku, še posebej na stranskih robovih in spodnji strani jezika, nato na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici ali nebu. Rak v žrelu pa se pojavlja na bazi jezika, nebniči, mandljih ali mehkem nebu.

Zgodnje odkrivanje malignih sprememb je zelo pomembno, saj so rezultati pri zdravljenju majhnih tumorjev dobri. Kar 80 odstotkov rakov odkrijejo v zobnih ambulantah, zato bo v maju več kot 500 zobozdravnikov en dan opravlja brezplačne preventivne preglede ustne votline. Na brezplačni pregled se morate vnaprej prijaviti neposredno pri izvajalcu, ki ponuja brezplačne preglede v svoji ordinaciji na določen datum. Seznam je objavljen na spletni strani [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si). Vedeti pa je treba, da je število pregledov omejeno.



A. Ž.

# NENAVADNI SPOMINKI: Rusa prijeli na letališču



Aktualne novice

**NA OBISKU ZVEZDNIK SVETOVNEGA FORMATA:** Najbolj iznajdljiv med igralci snema **TV** oglas danes ob 09:22 :: Slovenija

Slovenijo je obiskal legendarni igralec Chuck Norris, ki bo pri nas snemal oglas za avtomobilsko znamko italijanskega proizvajalca. Norris je na svojem...

**TIHOTAPCI OROŽJA IN ZAŠČITENIH ŽIVALI:** Med prijetimi tudi Slovenec danes ob 09:18 :: Kronika

V Indiji naj bi razbili mednarodno združbo, ki se je ukvarjala s tihotapljenjem orožja in zaščitene delov živali. Na letališču Indira...

**LEGENDARNI TOTTI KONČUJE KARIERO:** Kaj bo počel po 24 letih nogometa? danes ob 08:51 :: Šport

Legendarni kapetan italijanskega nogometnega prvoligaša Rome, Francesco Totti, bo konec sezone po 24 letih v tem rimskem klubu končal kariero, je...

**OGNJENI ZUBLJI VZELI ŽIVLJENJE:** Moški je opečen ležal pred hišo danes ob 08:15 :: Kronika

V stanovanjski hiši v okolici Maribora je včeraj okoli 16. ure zagorelo. Kot so sporočili s Policijske uprave Maribor, so na kraju našli...

**Z DRUGIM TIROM SE MUDI, A GROZI REFERENDUM:** Ga bo podprlo vsaj 46 poslancev? danes ob 07:59 :: Slovenija

V **SMC** so po izglasovanem vetu državnih svetnikov in pred ponovim odločanjem o zakonu o drugem tiru včeraj izpostavili svojo trdno podporo zakonu, po...

**ROKOMETAŠEM Z NEMCI NI ŠLO:** Povratna tekma v soboto danes ob 07:48 :: Šport

Slovenska moška rokometna reprezentanca je na tretji kvalifikacijski tekmi za nastop na evropskem prvenstvu prihodnje leto na Hrvaškem včeraj...

**ŠEFIC O NADZORU JUŽNE MEJE:** Slovenija usposobljena, Hrvaška ni bila pripravljena danes ob 07:21 :: Slovenija

Državni sekretar na notranjem ministrstvu Boštjan Šefic je včeraj na odboru **DZ** za notranje zadeve, javno upravo in lokalno samoupravo...

**ŽIVLJENJE V JAVNEM STRANIŠČU:** Poseben dom v mestnem parku včeraj ob 20:00 :: Zanimivo

54-letnega Takašija Yamanučija so odkrili elektriki, ki so preverjali električno napeljavo na podstrešju javnega stranišča v...

Ostale novice

**KOLIKO JE VREDNO GOLO OPRISJE BRITANSKE VOJVODINJE?** Sončenje zgoraj brez včeraj ob 19:00 :: Zanimivo

Britanski princ William in njegova soproga Kate na sodišču zahtevata 1,5 milijona evrov odškodnine...

**NESREČA MOTORISTA PRI PODNANOSU:** Zapeljal preveč desno včeraj ob 15:51 :: Kronika

Včeraj, 2. maja, ob 15.28 uri, je bila policija obveščena o prometni nesreči na...

**ŽALOSTNA VEST IZ NOVOGORIŠKEGA GLEDALIŠČA:** Poslovila se je Mira Lampe Vujičić včeraj ob 15:16 :: Goriška

Igralka Mira Lampe Vujičić je štirideset let ustvarjala na novogoriškem odru kot eden od stebrov... **SI VRTATE PO NOSU IN POJESTE, KAR POVLEČETE IZ NJEGA?** Odlično je za vaše zdravje včeraj ob 13:51 :: Zanimivo

Če gre verjeti znanstvenikom s Harvarda, je vrtanje po nosu dobra navada že zato, ker živimo v sterilnem okolju in...

**NEVLADNE ORGANIZACIJE NAJ BI SODELOVALE S TIHOTAPCI PREBEŽNIKOV:** Kaj počnejo Zdravniki brez meja? včeraj ob 13:09 :: Svet







Nevladne organizacije, ki z ladjami pomagajo pri reševanju prebežnikov v Sredozemskem morju so se...

**SE BO NADZOR NA MEJI Z AVSTRIJO PODALJŠAL?** Slovenija je odločno proti včeraj ob 12:30 :: Slovenija

Slovenija odločno nasprotuje ponovnemu podaljšanju nadzora na notranji schengenski meji med Slovenijo in...

**BREZPLAČNI PREGLEDI USTNE VOTLINE:** Iskali bodo morebitne maligne spremembe včeraj ob 12:08 :: Slovenija

V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne...

**MOSTOVI IZ ŠPAGETOV:** Kateri bo prenesel največjo obremenitev?

včeraj ob 11:40 :: Slovenija

Študenti tehniških strok se bodo letos znova pomerili v izdelovanju mostov iz špagetov. Na...

**DRŽAVA ŠČITI MERCATOR, A POZABLJA DOMAČE:** Veriga podeželskih, majhnih trgovcev

včeraj ob 11:08 :: Slovenija

Država ščiti Mercator s posebnim zakonom, a pozablja 3800 malih domačih trgovcev, ki zaposlujejo 9000...

**VREME ŠE KAR APRILSKO:** Od zahoda razjasnitve, a ne za dolgo včeraj ob 10:28 :: Slovenija

Danes bo zmerno do pretežno oblačno, manj oblačnosti bo v zahodnih in osrednjih krajih.

Predvsem v vzhodni...

**LOV NA "IGORJA SRBINA":** Ga skrivajo ženske?

včeraj ob 10:09 :: Kronika

Lov za nekdanjim specialcem, žigolom in hladnokrvnim morilcem, o katerem smo že poročali, se nadaljuje. Informacij...

**HILLARY ZA VOLILNI PORAZ KRIVI SEBE, FBI IN RUSE:** "Če bi bile volitve 27. oktobra, bi bila danes jaz vaša predsednica"

včeraj ob 07:51 :: Svet

Kandidatka demokratov na lanskih predsedniških volitvah v **ZDA** Hillary Clinton je v torek v New Yorku na...

**LJUDSKI GLAS:** Za Pahorja manj kot polovica včeraj ob 07:43 :: Slovenija

Predsednik republike Borut Pahor je absolutni favorit v tekmi za nov predsedniški mandat, a bi bil za njegovo...

**SEMOLIČ LETOS V POKOJ:** Brez sindikatov bi bilo vse slabše včeraj ob 07:15 :: Slovenija

Največja sindikalna organizacija pri nas, Zveza svobodnih sindikatov Slovenije (**ZSSS**), bo 4. oktobra po 26 letih...

**SE NE STRINJATE Z DOHODNINO?** Še zadnji dan za ugovor včeraj ob 07:07 :: Slovenija

Na Finančni upravi **RS** samo še danes čakajo morebitne ugovore na informativne izračune dohodnine za leto...

**SLOVENIJA V VRHU:** Največji delež mladih s pogodbami za določen čas včeraj ob 07:00 :: Slovenija

V državah članicah **EU** ima 14,2 odstotka delavcev pogodbe o zaposlitvi le za določen čas, kažejo podatki...

**ČLOVEK PAJEK:** Nekateri navdušeni, drugi zgroženi (**VIDEO**)

2.5.2017 ob 19:57 ::

Zanimivo

To kar zmore Troy James, lahko le malokdo. Igralec v grozljivkah je bil doslej le malo znan, a zna se zgoditi, da bo...

**PRINCESKA SLAVI:** Na katerega od slavnih sorodnikov spominja?

2.5.2017 ob 19:23 ::

Zanimivo

Kensingtonska palača je v ponedeljek objavila fotografijo princeze Charlotte, ki danes praznuje svoj drugi rojstni...

**REŠITEV ZA ZASTOJE?** Komisar prihaja v Slovenijo in na Hrvaško

2.5.2017 ob 19:01 ::

Slovenija





Evropski komisar za migracije Dimitris Avramopoulos bo kmalu obiskal Slovenijo in Hrvaško, je napovedal danes v...

**PO DOLGEM ČASU IZ OČI V OČI:** Merklova in Putin za sodelovanje

2.5.2017 ob 18:41 :: Svet

Nemška kanclerka Angela Merkel se je ob začetku srečanja z ruskim predsednikom Vladimirjem Putinom v ruskem...

**SODELOVANJE VELIKIH:** Obljubljajo novice za "inteligentne" bralce

2.5.2017 ob 18:33 ::

Zanimivo

Ameriška tiskovna agencija Bloomberg in družabna platforma Twitter sta v ponedeljek napovedali sodelovanje...

**PATOLOŠKI TREND:** Med seksom skrivaj odstranijo kondom

2.5.2017 ob 14:10 :: Erotika

Po poročanju Huffington Posta je študijo, ki je razkrila namerno početje moških, opravila Alexandra...



**STARODAVNI JAPONSKI RITUAL:** Kako lahko voda na prazen želodec izboljša vaše zdravje?

2.5.2017 ob 13:03 :: Zdravje

30 dni pitja vode na prazen želodec skladno s starodavno japonsko tradicijo prinaša neverjetne blagodejne...

**NAJPREJ K PREDSEDNIKU:** Pahor odlikoval rokometase

2.5.2017 ob 11:30 ::

Slovenija

Slovenski rokometasi, ki jih ta teden čakata dve kvalifikacijski tekmi z Nemčijo za **EP** 2018, soimeli danes...



**KONTROVERZNI ŽUPAN:** Na operacijo zaradi prvomajskega fižola

2.5.2017 ob 11:11 :: Svet

Dolgoletni župan Zagreba Milan Bandić je moral v ponedeljek zvečer na nujno operacijo zaradi kile oz. hernije. Kot...

**POLOMILA GA JE:** Prevajalka **FBI** se je zaljubila v terorista **IS**

2.5.2017 ob 10:25 ::

Zanimivo

Ameriška televizija **CNN** je objavila zgodbo o 38-letni Američanki, ki je delala kot prevajalka za **FBI** in...

**KAKŠNA TURBOLENCA!** Ranjenih več kot 20 ljudi

2.5.2017 ob 10:15 :: Svet

V izjemno močni turbulenci je na letu iz Moskve v Bangkok najmanj 27 potnikov utrpelo poškodbe, je sporočila...

**SKRIVNOSTNI SATELIT:** Kaj je poslalo v vesolje zasebno podjetje?

2.5.2017 ob 09:46 :: Svet

Zasebno vesoljsko podjetje **SpaceX** je v vesolje za ameriško vlado prvič poslalo satelit v vojaške.

..

2. **MAJ:** Zakaj praznujemo tudi danes?

2.5.2017 ob 09:13 ::

Slovenija

Mednarodni praznik dela, 1. maj, v Sloveniji z dela prostim dnem praznujemo tudi danes. Pri dvodnevem zaznamovanju...

**UMIRJENO POPOLDNE NA MEJNIH PREHODIH:** Več gneče zvečer?

2.5.2017 ob 08:58 ::

Slovenija

Na večjih mejnih prehodih s Hrvaško današnje popoldne zaenkrat ni prineslo daljšega čakanja....

**TRAGIČNI PRAZNIK:** Huda nesreča zahtevala življenje

2.5.2017 ob 08:40 :: Kronika

V ponedeljek okoli 17. ure se je na glavni cesti med Dravogradom in Trbnjami zgodila prometna nesreča s smrtnim...

**NA KATERO VAŠO SLABO LASTNOST MORATE BITI PAZLJIVI?** Temelji na vašem astrološkem znamenju





30.4.2017 ob 11:12 :: Astro

Vsak posameznik ima svoje pozitivne in negativne lastnosti. V kolikšni meri bo svoje lastnosti pustil na plano...

**TRUMP PO 100 DNEH:** Norčeval se je iz medijev in novinarjev, prehvalil samega sebe

30.4.2017 ob 10:54 :: Svet

Ameriški predsednik Donald Trump je za obeležitev stotih dni mandata obiskal svoje privržence v Pensilvaniji...

**NAŠLI SO VEČ KOT SO PRIČAKOVALI:** Izjemen uspeh arheologov

30.4.2017 ob 10:53 :: Svet

Izraelski arheologi, ki v sklopu enega doslej največjih arheoloških projektov v Izraelu izkopavajo na...

**SDS GRE NA KONGRES:** Ne boste uganili, kdo je kandidat za predsednika

30.4.2017 ob 10:51 :: Politika

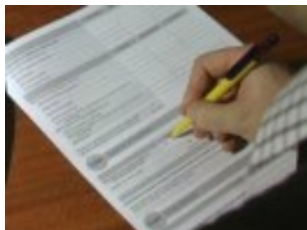
Z današnjim dnem se izteče rok za prijave kandidatur za organe stranke **SDS**, ki jih bodo delegati potrjevali...

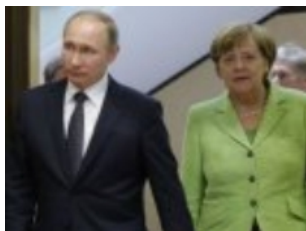
**JESENSKO TEKMOVANJE S PAHORJEM:** Kdo so kandidati?

30.4.2017 ob 10:47 ::

Slovenija

V političnih strankah se počasi pripravljajo na jesenske predsedniške volitve. Kar nekaj jih bo na volitvah...













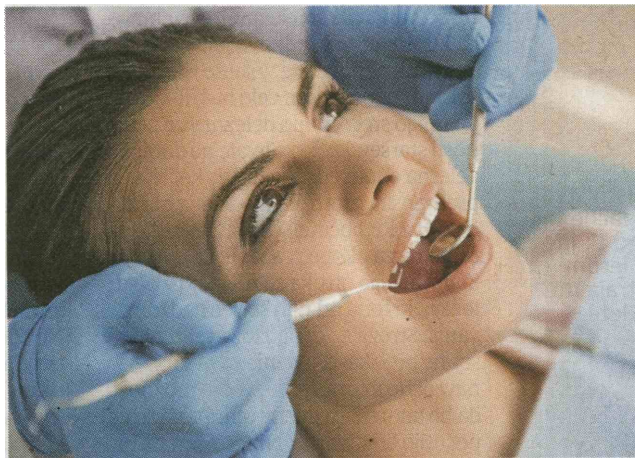


# Pregled lahko reši življenje

*Ste vedeli, da kar 80 odstotkov raka ustne votline odkrijejo v zobnih ambulantah? Pravočasen pregled pri zobozdravniku lahko reši številne težave z zobmi pa tudi življenje. Zato ne odlašajte z obiskom.*

**O**dbor za zobozdravstvo Zdravniške zbornice Slovenije v sodelovanju s Kliničnim oddelkom za maksilofacialno in oralno kirurgijo UKCL ter Centrom za ustne bolezni in parodontologijo Stomatološke klinike maja pripravlja projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje. Redni zobozdravniški pregledi rešujejo mnoge težave, v primerih zgodnjega odkritja malignih obolenj pa tudi življenja. Po statistiki Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo UKC Ljubljana 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijejo v zobnih ambulantah. Vsako leto odkrijejo okoli 250 novih bolnikov z rakom ustne votline in žrela, ta vrsta raka je v Sloveniji po pogostosti na 8. mestu.

Cilj projekta, ki je brezplačen in bo potekal po vsej državi, je izboljšanje ozaveščenosti prebivalstva o ustnemu raku in odkriti zgodnje spremembe pri preventivnih pregledih, kar je zelo pomembno, saj so rezultati pri zdravljenju majhnih tumor-



Obiščite zobozdravnika. (FOTO: SHUTTERSTOCK)

jev dobri, odstotek ozdravljenja visok, invalidnost pa majhna. Zdravljenje napredovanih tumorjev je veliko zahtevnejše, dražje, rezultati pa mnogo slabši. Namen projekta je privabiti na pregled rizično skupino pacientov, zagotoviti brezplačne preglede v zobnih ambulantah, odkriti zgodnje patološke spremembe na ustnih sluznicah in žrelu ter paciente napotiti na zdravljenje. V projekt je vklju-

čenih več kot 500 zobozdravnikov po celotni Sloveniji. Na brezplačen pregled se preprosto prijavite: na seznamu zobozdravnikov na spletni strani zdravniške zbornice poiščete najbližjega zobozdravnika in ga pokličete. Za podrobnejše informacije o projektu in naročanju lahko pokličete tudi na telefonsko številko 01/30 72 100 (vsak delovnik med 9. in 12. uro). **N. Z.**

## Odprite usta in si rešite življenje

**Več kot 500 zobozdravnikov po vsej državi bo do konca maja obiskovalcem brezplačno pregledalo ustno votlino. S tem bodo marsikomu rešili življenje, so prepričani sodelujoči v projektu Pravočasni pregled ustne votline lahko reši življenje.**



Čeprav bodo zobozdravniki pregledovali prijavljene obiskovalce do konca maja, pozivajo k čimprejšnji prijavi, saj bodo termini na voljo do zapolnitve mest.

**Petra Mlakar**

5. maj 2017 5. maj 2017 0:00

»Rak ustne votline je po pogostosti na 8. mestu v

Sloveniji, odkrijemo okoli 250 novih bolnikov z rakom ustne votline in žrela na leto,« opozarja vodja projekta **Diana Terlević Dabić**, doktorica dentalne medicine. Kar 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijejo v zobnih ambulantah, kaže statistika Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo UKC Ljubljana. »Samo redni zobozdravniški pregledi rešujejo mnoge težave, v primerih zgodnjega odkritja malignih obolenj pa tudi življenje,« poudarja Terlević-Dabićeva.

Preventivni pregled, na katerega se je treba naročiti, posamezniku vzame zgolj 15 minut. Obiskovalec mora najprej rešiti vprašalnik o življenjskem slogu in podrobnostih, ki bi ga lahko uvrščale v rizično skupino za to bolezen. Zobozdravnik potem izvede natančen pregled ustne

votline, obiskovalca pouči o bolezni in preventivi ter svoje ugotovitve zapiše v vprašalnik. Zobozdravniki na tak način želijo izboljšati ozaveščenost prebivalstva o ustnem raku v Sloveniji in odkriti morebitne zgodnje spremembe. »Rezultati pri zdravljenju majhnih tumorjev so dobri, odstotek ozdravljenja pa je visok in invalidnost po zdravljenju majhna. Nasprotno je zdravljenje napredovalih tumorjev veliko zahtevnejše, dražje, rezultati pa so slabši. Naše sporočilo je, da skrb za ustno zdravje ni enkraten dogodek, potrebni so redni zobozdravniški pregledi.«

## Smrtonosna kombinacija tobaka in alkohola

Za rakom ustne votline lahko po besedah vodje projekta zboli kdor koli, ljudje z zobmi in tisti brez njih. »Vendar pa je ta bolezen pogostejša pri moških, ki so starejši od 50 let. Vse več študij in raziskav kaže na porast raka ustne votline tudi pri mlajših in pri ženskah. Pojavnost tudi na splošno narašča, največ primerov pa povezujejo s tobakom in alkoholom,« opisuje Terlevič-Dabičeva. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, enako velja za uživanje alkohola. »Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, je tveganje še toliko večje,« poudarja.

Pomembni dejavniki, ki jih povezujejo z obolevanjem, so tudi slaba ustna higiena, neurejeno zobovje in kronično draženje zaradi neustreznih protetičnih nadomestkov. Zanimariti ne smemo niti predolgega in prepogostega izpostavljanja sončnim žarkom, ki povečuje tveganje za nastanek raka na ustnicah in koži. Novejše študije pa povezujejo nastanek raka ustnega žrela tudi z okužbo z virusom HPV, ki sicer povzroča raka materničnega vratu in prizadene kožo, ki meji na sluznice.

## V ogledalo »zazijajmo« vsaj enkrat na mesec

Da bi se izognili tej bolezni, se moramo ustrezno prehranjevati in vzdrževati dobro ustno higieno ter redno obiskovati zobozdravnika. K preventivi sodi tudi samopregledovanje ustne votline. »Ljudem svetujemo, naj to storijo vsaj enkrat na mesec. Pozorni naj bodo na rdeče ali bele madeže na ustni sluznici, ki so ostro omejeni od preostale sluznice, pa tudi na otekline in zatrdline. Prav tako naj bodo pozorni na rane, ki se v ustih ne zacelijo več kot dva tedna. V takšnih primerih naj se oglasijo pri zobozdravniku.« Ob tem Terlevič-Dabičeva opozarja na temeljit pregled celotne ustne votline, vključno s predelom za spodnjimi zadnjimi kočniki in nebom.

Zobozdravniki so projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje prvič izvedli pred tremi leti, ko je preventivne preglede brezplačno izvajalo pol manj sodelujočih kot letos. Pregledali so okoli 2000 ljudi in jih poučili o bolezni; 125 bolnikov so napotili k specialistu, po

podatkih Kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo UKC Ljubljana pa so med napotenimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in jih takoj operirali.

### **Kako se prijavite na pregled**

Na brezplačni pregled se lahko prijavite tako, da na seznamu zobozdravnikov na spletni strani zdravniške zbornice [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si) poiščete svojega najbližjega zobozdravnika, tudi če to ni tisti, ki ga obiskujete, in pridete z njim v stik na enega od ponujenih načinov. S podrobnejšimi informacijami o projektu in naročanju vas bodo seznanili tudi na zbornici (telefonska številka: 01 30 72 100, vsak delovnik med 9. in 12. uro).



## Odprite usta in si rešite življenje



Več kot 500 zobozdravnikov po vsej državi bo do konca maja obiskovalcem brezplačno pregledalo ustno votlino. S tem bodo marsikomu rešili življenje, so prepričani sodelujoči v projektu Pravočasni pregled ustne votline lahko reši življenje. »Rak ustne votline je po pogostosti na 8. mestu v Sloveniji, odkrijemo okoli 250 novih bolnikov z rakom ustne votline in žrela na leto,« opozarja vodja projekta Diana Terlevič Dabič, doktorica dentalne medicine. Kar 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijejo v zobnih ambulantah, kaže statistika Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo **UKC Ljubljana**.» Samo redni zobozdravniški pregledi rešujejo mnoge težave, v primerih zgodnjega odkritja malignih obolenj pa tudi življenje,« poudarja Terlevič-Dabičeva.

Preventivni pregled, na katerega se je treba naročiti, posamezniku vzame zgolj 15 minut. Obiskovalec mora najprej rešiti vprašalnik o življenjskem slogu in podrobnostih, ki bi ga lahko uvrščale v rizično skupino za to bolezen. Zobozdravnik potem izvede natančen pregled ustne votline, obiskovalca pouči o bolezni in preventivi ter svoje ugotovitve zapiše v vprašalnik. Zobozdravniki na tak način želijo izboljšati ozaveščenost prebivalstva o ustnem raku v Sloveniji in odkriti morebitne zgodnje spremembe. »Rezultati pri zdravljenju majhnih tumorjev so dobri, odstotek ozdravljenja pa je visok in invalidnost po zdravljenju majhna. Nasprotno je zdravljenje napredovalih tumorjev veliko zahtevnejše, dražje, rezultati pa so slabši. Naše sporočilo je, da skrb za ustno zdravje ni enkraten dogodek, potrebni so redni zobozdravniški pregledi.«

**Smrtonosna kombinacija tobaka in alkohola** Za rakom ustne votline lahko po besedah vodje projekta zboli kdor koli, ljudje z zobmi in tisti brez njih. »Vendar pa je ta bolezen pogostejša pri moških, ki so starejši od 50 let. Vse več študij in raziskav kaže na porast raka ustne votline tudi pri mlajših in pri ženskah. Pojavnost tudi na splošno narašča, največ primerov pa povezujejo s tobakom in alkoholom,« opisuje Terlevič-Dabičeva. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, enako velja za uživanje alkohola. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, je tveganje še toliko večje,« poudarja.

Pomembni dejavniki, ki jih povezujejo z obolevanjem, so tudi slaba ustna higiena, neurejeno zobovje in kronično draženje zaradi neustreznih protetičnih nadomestkov. Zanimariti ne smemo niti predolgega in prepogostega izpostavljanja sončnim žarkom, ki povečuje tveganje za nastanek raka na ustnicah in koži. Novejše študije pa povezujejo nastanek raka ustnega žrela tudi z okužbo z virusom **HPV**, ki sicer povzroča raka materničnega vratu in prizadene kožo, ki meji na sluznice.

---

**<h>V** ogledalo »zazijajmo«vsaj enkrat na mesec</h>Da bi se izognili tej bolezni, se moramo ustrezno prehranjevati in vzdrževati dobro ustno higieno ter redno obiskovati zobozdravnika. K preventivi sodi tudi samopregledovanje ustne votline . »Ljudem svetujemo, naj to storijo vsaj enkrat na mesec. Pozorni naj bodo na rdeče ali bele madeže na ustni sluznici, ki so ostro omejeni od preostale sluznice, pa tudi na otekline in zatrdline. Prav tako naj bodo pozorni na rane, ki se v ustih ne zacelijo več kot dva tedna. V takšnih primerih naj se oglasio pri zobozdravniku.«Ob tem Terlevič-Dabičeva opozarja na temeljit pregled celotne ustne votline, vključno s predelom za spodnjimi zadnjimi kočniki in nebom. Zobozdravniki so projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje prvič izvedli pred tremi leti, ko je preventivne preglede brezplačno izvajalo pol manj sodelujočih kot letos. Pregledali so okoli 2000 ljudi in jih poučili o bolezni; 125 bolnikov so napotili k specialistu, po podatkih Kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo **UKC** Ljubljana pa so med napotenimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in jih takoj operirali.



## RAK USTNE VOTLINE

# Odprite usta in si rešite življenje

**Več kot 500 zobozdravnikov po vsej državi bo do konca maja obiskovalcem brezplačno pregledalo ustno votlino. S tem bodo marsikomu rešili življenje, so prepričani sodelujoči v projektu Pravočasni pregled ustne votline lahko reši življenje.**

✚ **Petra Mlakar**

»Rak ustne votline je po pogostosti na 8. mestu v Sloveniji, odkrijemo okoli 250 novih bolnikov z rakom ustne votline in žrela na leto,« opozarja vodja projekta **Diana Terlevič Dabić**, doktorica dentalne medicine. Kar 80 odstotkov rakov ustne votline odkrijejo v zobnih ambulantah, kaže statistika Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo UKC Ljubljana. »Samo redni zobozdravniški pregledi rešujejo mnoge težave, v primerih zgodnjega odkritja malignih obolenj pa tudi življenje,« poudarja Terlevič-Dabićeva.

Preventivni pregled, na katerega se je treba naročiti, posamezniku vzame zgolj 15 minut. Obiskovalec mora najprej rešiti vprašalnik o življenjskem slogu in podrobnostih, ki bi ga lahko uvrščale v rizično skupino za to bolezen. Zobozdravnik potem izvede natančen pregled ustne votline, obiskovalca pouči o bolezni in preventivi ter svoje ugotovitve zapiše v vprašalnik. Zobozdravniki na tak način želijo izboljšati ozaveščenost prebivalstva o ustnem raku v Sloveniji in odkriti morebitne zgodnje spremembe. »Rezultati pri zdravljenju majhnih tumorjev so dobri, odstotek ozdravljenja pa je visok in invalidnost po zdravljenju majhna. Nasprotno je zdravljenje napredovalih tumorjev veliko zahtevnejše,

dražje, rezultati pa so slabši. Naše sporočilo je, da skrb za ustno zdravje ni enkraten dogodek, potrebni so redni zobozdravniški pregledi.«

## Smrtonosna kombinacija tobaka in alkohola

Za rakom ustne votline lahko po besedah vodje projekta zboli kdor koli, ljudje z zobmi in tisti brez njih. »Vendar pa je ta bolezen pogostejša pri moških, ki so starejši od 50 let. Vse več študij in raziskav kaže na porast raka ustne votline tudi pri mlajših in pri ženskah. Pojavnost tudi na splošno narašča, največ primerov pa povezujejo s tobakom in alkoholom,« opisuje Terlevič-Dabićeva. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, enako velja za uživanje alkohola. »Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, je tveganje še toliko večje,« poudarja.

Pomembni dejavniki, ki jih povezujejo z obolevanjem, so tudi slaba ustna higiena, neurejeno zobovje in kronično draženje zaradi neustreznih protetičnih nadomestkov. Zanimariti ne smemo niti predolgega in prepogostega izpostavljanja sončnim žarkom, ki povečuje tveganje za nastanek raka na ustnicah in koži. Novejše študije pa povezujejo nastanek raka ustnega žrela tudi z okužbo z virusom HPV, ki sicer povzroča raka materničnega vratu in prizadene kožo, ki meji na sluznice.

## V ogledalo »zazijajmo« vsaj enkrat na mesec

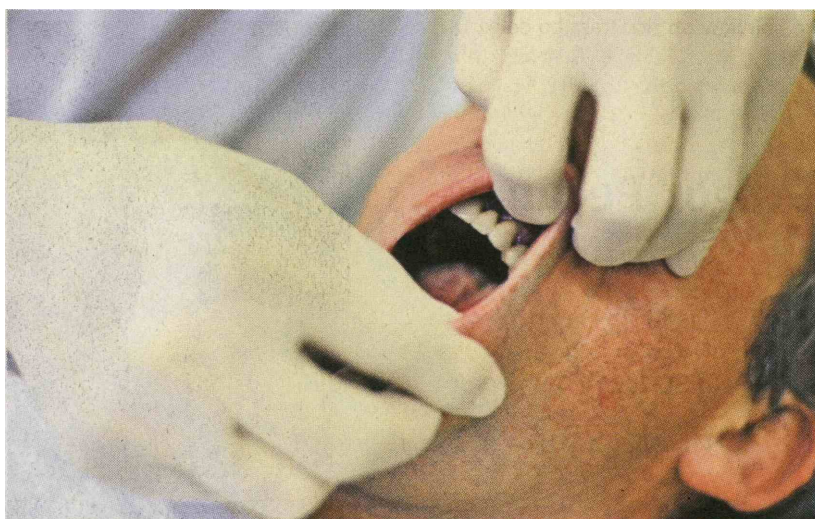
Da bi se izognili tej bolezni, se moramo ustrezno prehranjevati in vzdrževati dobro ustno higieno ter redno obiskovati zobozdravnika. K preventivi sodi tudi samopregledovanje ustne

votline. »Ljudem svetujemo, naj to storijo vsaj enkrat na mesec. Pozorni naj bodo na rdeče ali bele madeže na ustni sluznici, ki so ostro omejeni od preostale sluznice, pa tudi na oteklino in zatrdline. Prav tako naj bodo pozorni na rane, ki se v ustih ne zacelijo več kot dva tedna. V takšnih primerih naj se oglasijo pri zobozdravniku.« Ob tem Terlevič-Dabićeva opozarja na temeljit pregled celotne ustne votline, vključno s predelom za spodnjimi zobji in kočniki in nebom.

Zobozdravniki so projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje prvič izvedli pred tremi leti, ko je preventivne preglede brezplačno izvajalo pol manj sodelujočih kot letos. Pregledali so okoli 2000 ljudi in jih poučili o bolezni; 125 bolnikov so napotili k specialistu, po podatkih Kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo UKC Ljubljana pa so med napotenimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in jih takoj operirali. ✕

## Kako se prijavite na pregled

Na brezplačni pregled se lahko prijavite tako, da na seznamu zobozdravnikov na spletni strani zdravniške zbornice [www.zdravniskazbornica.si](http://www.zdravniskazbornica.si) poiščete svojega najbližjega zobozdravnika, tudi če to ni tisti, ki ga obiskujete, in pridete z njim v stik na enega od ponujenih načinov. S podrobnejšimi informacijami o projektu in naročanju vas bodo seznanili tudi na zbornici (telefonska številka: 01 30 72 100, vsak delovnik med 9. in 12. uro).



Čeprav bodo zobozdravniki pregledovali prijavljene obiskovalce do konca maja, pozivajo k čimprejšnji prijavi, saj bodo termini na voljo do zapolnitve mest.  DOKUMENTACIJA DNEVNIKA

# Izguba zob je tudi socialni problem

»Ustno zdravje je človekova pra vica za vse življenje,« je prepričana Marta Kocjan Anžič, dr. dent. med., spec. za zobne ustne bolezni in parodontologijo

.Žal pa v Sloveniji še vedno premalo naredimo za to, da bi se po ulicah sprehajali starostniki s širokim nasmehom. Preventiva je za vsakega človeka sicer enkratna in upošteva človekov način življenja, morebitne razvade, bolezni in vpliv zdravil. Pomembno vlogo pa ima tudi politika države, ki človeku omogoča normalno življenje v družbi ali pa tudi ne. Fiziološka obraba je z leti sicer normalen pojav. Zobje se s starostjo zanesljivo nekoliko obrabijo. Veliko je odvisno tudi od tega, v kakšnih življenjskih pogojih živimo, kakšna je naša prehrana in druge življenjske navade.

Avtorica: Vesna Vilčnik

Menite, da gre pri izgubi zob tudi za socialni problem? Kakšne so lahko posledice, če zob ne uredimo in ostanejo v ustih luknje? Ne nazadnje gre pri zdravljenju zob pri mnogih pacientih tudi za velik finančni zalogaj Največkrat pride do izgube zob pri tistih osebah, ki živijo v slabših socialnih razmerah, zobozdravstvene usluge, predvsem preventivne, pa so plačljive, kljub temu da je njihov zobozdravnik del javne mreže. Slaba preventiva, slabši življenjski pogoji, slabša kakovost hrane in morda celo kajenje kar kličejo po nastanku parodontalne bolezni. Tu se pridružijo še kronične bolezni, kot so npr. sladkorna bolezen in bolezni krvžilnega sistema, pa še mnogo bolezni in bolezenskih stanj, ki so povezane s stanjem v ustni votlini. V zadnjem času beležimo skrb vzbujajoče povečanje števila rakavih bolnikov z rakom v ustni votlini.

Po navadi je izguba zob postopna, največkrat se bolezen prične že po 35. letu ali celo prej. Ti pacienti niso imeli pogojev za sprotno nadomeščanje zob, npr. z vsadki, mostički, delnimi protezami, ki jih zdravstvena blagajna za en posamezen zob ne prizna. Niso imeli denarja za plačilo storitev v samoplačniških zobnih ambulantah doma ali v tujini, slabemu obzornemu stanju se je počasi pridružila še preobremenitev ostalih zob. Krog je bil tako sklenjen. Samo vprašanje časa je bilo, kdaj bodo preostali zobje tako razmajani, da jih bo treba izpuliti – nekaj ali pa kar vse.

<h>Je lahko izpadanje zob tudi posledica stresa?</h>Poseben problem so tisti pacienti, ki so do včeraj še imeli zobe, sicer majave z otekle in krvavečo dlesnijo, a brez posebnih problemov. Nato so čez noč izvedeli, da se morda nobenega zoba, kljub zdravljenju pri specialnem parodontologu ne da rešiti več. Mnenja sem in to tudi pogosto povem, da so pacienti v takšnih primerih upravičeni do obiska pri psihologu. Priča sem bila hudim stresnim situacijam, obtožbam svojega zobozdravnika, obžalovanju, da jih ni dovolj podučil o samem nastanku parodontalne bolezni. Veliko ljudi je bilo po temeljitim pogovorom tudi samokritičnih, vsaj kar se tiče kajenja je bilo veliko obžalovanja. Kar pogosto ugotovim, da pacienta leta ni bilo v zobni ambulanti. Tu v zagovor pogosto vzamem zobozdravnika, ki za to, da so čakalne dobe pri specialnem parodontologu v javni mreži nerazumno dolge, tudi od 2,5 do 5 let, ni kriv. Bi pa morda lahko več vsi skupaj naredili na področju preventive, ki ji sistem ni naklonjen. A tega si noben zdravstveni sistem v kolikor toliko urejeni družbi, ne bi smel privoščiti! Rezultat vsega zgoraj omenjenega je, da se ljudje zaradi tega samo omejijo v medsebojnih stikih, brezzobe ljudi pa tako ali tako družba pogosto potisne na rob.

Več manjkajočih zob najbrž še bolj usodno vpliva na kakovost življenja, še posebno na področju prehranjevanja in govorjenja

Stavim, da me bodo zdajle popravili tisti, ki krojijo zobozdravstveno politiko. Češ skoraj vsakemu pacientu priznamo izdelavo delne ali totalne proteze. A pomislite, kako se nenadoma znajde nekdo, ki je še do včeraj imel vse ali pa vsaj nekaj svojih zob, pa čeprav ni bilo vse v redu. Dva tujka, kot sta totalni protezi, se pogosto še premikata, saj je bolezen vzela tako zobe kot dosedanje kostno oporo. Rešitev bi bila seveda v minimalnem številu vsadkov – dveh v spodnji čeljusti in štirih v zgornji, ter v dveh z vsadki podprtih protezah. To seveda ni znanstvena fantastika, to je minimum, ki ga tovrstnim bolnikom v nekaterih razvitih državah, omogoči država ali zavarovalnice. Šele ko so zagotovljeni takšni pogoji, človeku lahko omogočimo normalno življenje v družbi. Naučimo ga novih pogojev prehranjevanja, govora Vrnili smo mu samozavest, zadovoljstvo in nasmeh.

Torej tudi sama estetika, videz naše ustne votline oziroma »nasmeh« igra v starosti pomembno vlogo, še posebno pri vključevanju v družbo

V svetu, kjer igra lepota izjemno pomembno vlogo, so zdravi naravni zobje ali pa kasneje zelo »naravni« umetni, eden od dejavnikov naše vključenosti v družbo in tudi dobrega počutja v krogu naših sorodnikov, prijateljev, znancev in sodelavcev . To je posebno pomembno, če v poznejšem življenjskem obdobju še delamo. Vse več ljudi je tako aktivnih, ko bi že» morali biti upokojeni«.

<h>Kaj se na tem področju dogaja v razvitem svetu?</h>Ogromno! Svetovna zdravstvena organizacija je uvrstila ustne bolezni, natančneje zobno gnilobo in vnetja obzornih tkiv, med glavne skupine kroničnih bolezni, kot so: srčno-žilne bolezni, raki, kronične respiratorne bolezni in sladkorna bolezen. Slabo ustno higieno pa označila kot samostojni rizični faktor. Nenehna skrb za ustno zdravje je eden najpomembnejših pogojev za ohranjanje zdravja v celoti in preprečevanja



bolezni. Popolnoma prezrta s strani slovenskih strokovnjakov in zdravstvene politike je ostala Tokijska deklaracija iz leta 2015, ki je bila rezultat prizadevanja Japonskega združenja zobozdravnikov **JDA** in Svetovne zdravstvene organizacije in govori o zobozdravstveni oskrbi in ustnem zdravju za zdravo in dolgo življenje. V velikem številu držav se namreč soočajo s podaljševanjem življenjske dobe, mnogo večje je število ljudi, ki potrebuje zdravstveno oskrbo, da bi lahko živeli kakovostno in ne samo dolgo. Zobozdravstvo ima pri ohranjanju ustnega zdravja in zdravih zob neprecenljivo vlogo in brez vsakega dvoma vpliva na človekovo kakovostno dolgoživost. Neizmerno si želim, da bi tisti, ki oblikujejo zobozdravstveno politiko pri nas, prebrali, razumeli in želeli udeležiti bistvo Tokijske deklaracije, ki pravi, da je osnovna človekova pravica ustno zdravje skozi vse življenje!

Kako kaže, bi bilo treba več govoriti o zobozdravstveni oskrbi ljudi v tretjem življenjskem obdobju?

Veliko več. Svetla točka je projekt »Pravočasni pregled ustne votline lahko reši življenje« za odkrivanje raka v ustni votlini. Brezplačne preglede v mesecu maju je ponudilo 500 slovenskih zobozdravnikov. Vodji projekta dr. Diani Terlevič Dabič, dr. dent med., gre zahvala za to izjemno veliko in plemenito delo tudi z moje strani.

Na koncu pa se vrniva tja, kjer se vse začne. Kaj je najboljša preventiva za zdrave zobe in ali vemo dovolj o njej?

O preventivi morda vsak dan beremo in slišimo že preveč. Tako se pri ljudeh ustvari mnenje, da o njej vemo dovolj in da je vse samoumevno. Toda to je lažen občutek. Preventiva je za vsakega človeka enkratna, njemu prilagojena, upošteva človekov način življenja in morebitne razvade, bolezni in vpliv zdravil. Neredko pride v mojo ambulanto mlada ženska, ki je za svoje zobe skrbela preveč intenzivno in nihče ji tega ni (pre)povedal. Rezultat so več milimetrov odmaknjena dlesen na vseh zobeh.

Ali postajajo zobje z leti bolj krhki? Zares veliko je razlogov, da zobje z leti postanejo bolj krhki oz. krušljivi. Na to vpliva veliko število dejavnikov. Zobje se hitreje krušijo ali lomijo, če imajo ljudje obsežne plombe, ki so jih dobili zaradi napredovalih kariesov. Bolj se krušijo mrtvi oz. avitalni zobje, ker je njihova mineralna struktura slabša ali pa so preostali zobje zaradi manjkajočih zob preobremenjeni. Pogosta nestrokovna beljenja so prav tako vzrok temu. Osteoporoza pa je neredko povezana s slabo mineralno strukturo zob, kot tudi napredovanjem parodontalne bolezni. Tudi dolgoletno vračanje želodčne kisline je lahko za zobe pogubno, prav tako motnje hranjenja.

A Fiziološka obraba zob, ki pride z leti, je normalen pojav.

B Skrb za ustno zdravje je eden najpomembnejših pogojev za ohranjanje zdravja v celoti.

C Zdravi naravni ali kasneje umetni zobje so eden od dejavnikov vključenosti v družbo.

---

## Brezplačni pregledi ustne votline

**RADIO ANTENA**, 06. 05. 2017, **NOVICE**, 14:55

**BARBARA BRALIČ JAGRIČ** (voditeljica): Odprite usta in si rešite življenje. Ta mesec več kot 500 zobozdravnikov po Sloveniji opravlja brezplačne preglede ustne votline. S tem bodo marsikomu rešili življenje, pravi vodja projekta Diana Terlevič Dabić. Na brezplačni pregled se lahko najavite tako, da na spletni strani Zdravniške zbornice poiščete svojega najbližjega zobozdravnika.



## ABC

**A** Fiziološka obraba zob, ki pride z leti, je normalen pojav.

**B** Skrb za ustno zdravje je eden najpomembnejših pogojev za ohranjanje zdravja v celoti.

**C** Zdravi naravni ali kasneje umetni zobje so eden od dejavnikov vključnosti v družbo.

# Izguba zob je tudi socialni problem



Intervju: Marta Kocjan Anžič, dr. dent. med.

»Ustno zdravje je človekova pravica za vse življenje,« je prepričana Marta Kocjan Anžič, dr. dent. med., spec. za zobne ustne bolezni in parodontologijo. Žal pa v Sloveniji še vedno premalo naredimo za to, da bi se po ulicah sprehajali starostniki s širokim nasmehom. Preventiva je za vsakega človeka sicer enkratna in upošteva človekov način življenja, morebitne razvade, bolezni in vpliv zdravil. Pomembno vlogo pa ima tudi politika države, ki človeku omogoča normalno življenje v družbi ali pa tudi ne. Fiziološka obraba je z leti sicer normalen pojav. Zobje se s starostjo zanesljivo nekoliko obrabijo. Veliko je odvisno tudi od tega, v kakšnih življenjskih pogojih živimo, kakšna je naša prehrana in druge življenjske navade.

Avtorica: Vesna Vilčnik

**Menite, da gre pri izgubi zob tudi za socialni problem? Kakšne so lahko posledice, če zob ne uredimo in ostanejo v ustih luknje? Ne nazadnje gre pri zdravljenju zob pri mnogih pacientih tudi za velik finančni zalogaj...**

Največkrat pride do izgube zob pri tistih osebah, ki živijo v slabših socialnih razmerah, zobozdravstvene usluge, predvsem preventivne, pa so plačljive, kljub temu da je njihov zobozdravnik del javne mreže. Slaba preventiva, slabši življenjski pogoji, slabša kakovost hrane in morda celo kajenje kar kličejo po nastanku parodontalne bolezni. Tu se pridružijo še kronične bolezni, kot so npr. sladkorna bolezen in bolezen krvžilnega sistema, pa še mnogo bolezni in bolezenskih stanj, ki so povezane s stanjem v ustni votlini. V zadnjem času beležimo skrb vzbujajoče povečanje števila rakovih bolnikov z rakom v ustni votlini.

Po navadi je izguba zob postopna, največkrat se bolezen prične že po 35. letu ali celo prej. Ti pacienti niso imeli pogojev za sprotno nadomeščanje zob, npr. z vsadki, mostički, delnimi protezami, ki jih zdravstvena blagajna za en posamezen zob ne prizna. Niso imeli denarja za plačilo storitev v samoplačniških zobnih ambulantah doma ali v tujini, slabemu obzornemu stanju se je počasi pridružila še preobremenitev ostalih zob. Krog je bil tako sklenjen. Samo vprašanje časa je bilo, kdaj bodo preostali zobje tako razmajani, da jih bo treba izpuliti – nekaj ali pa kar vse.

**Je lahko izpadanje zob tudi posledica stresa?**

Poseben problem so tisti pacienti, ki so do včeraj še imeli zobe, sicer majave z oteklo in krvavečo dlesnijo, a brez posebnih problemov. Nato so čez noč izvedeli, da se morda nobenega zoba, kljub zdravljenju pri specialnem parodontologu ne da rešiti več. Mnenja sem in to tudi pogosto povem, da so pacienti v takšnih primerih upravičeni do obiska pri psihologu. Priča sem bila hudim stresnim situacijam, obtožbam svojega zobozdravnika, obžalovanju, da jih ni dovolj podučil o samem nastanku parodontalne bolezni. Veliko ljudi je bilo po temeljitim pogovorom tudi samokritičnih, vsaj kar se tiče kajenja je bilo veliko obžalovanja. Kar pogosto ugotovim, da pacienta leta ni bilo v zobni ambulanti. Tu v zagovor pogosto vzamem zobozdravnika, ki za to, da so čakalne dobe pri specialnem parodontologu v javni mreži nerazumno dolge, tudi od 2,5 do 5 let, ni kriv. Bi pa morda lahko več vsi skupaj naredili na področju preventive, ki ji sistem ni naklonjen. A tega si noben zdravstveni sistem v kolikor toliko urejeni družbi, ne bi smel privoščiti! Rezultat vsega zgoraj omenjenega je, da se ljudje zaradi tega samo omejujejo v medsebojnih stikih, brez zobe ljudi pa tako ali tako družba pogosto potisne na rob.

**Več manjkajočih zob najbrž še bolj usodno vpliva na kakovost življenja, še posebno na področju prehranjevanja in govorjenja...**



»Po navadi je izguba zob postopna, največkrat se bolezen prične že po 35. letu ali celo prej.«

Stavim, da me bodo zdajle popravili tisti, ki krojijo zobozdravstveno politiko. Češ skoraj vsakemu pacientu priznamo izdelavo delne ali totalne proteze. A pomislite, kako se nenadoma znajde nekdo, ki je še do včeraj imel vse ali pa vsaj nekaj svojih zob, pa čeprav ni bilo vse v redu. Dva tujka, kot sta totalni protezi, se pogosto še premikata, saj je bolezen vzela tako zobe kot dosedanje kostno oporo. Rešitev bi bila seveda v minimalnem številu vsadkov – dveh v spodnji čeljusti in štirih v zgornji, ter v dveh v vsadki podprtih protezah. To seveda ni znanstvena fantastika, to je minimum, ki ga tovrstnim bolnikom v nekaterih razvitih državah, omogoči država ali zavarovalnica. Šele ko so zagotovljeni takšni pogoji, človeku lahko omogočimo normalno življenje v družbi. Naučimo ga novih pogojev prehranjevanja, govora ... Vrnili smo mu samozavest, zadovoljstvo in nasmeh.

**Torej tudi sama estetika, videz naše ustne votline oziroma »nasmeh« igra v starosti pomembno vlogo, še posebno pri vključevanju v družbo ...**

V svetu, kjer igra lepota izjemno pomembno vlogo, so zdravi naravni zobje ali pa kasneje zelo »naravni« umetni, eden od dejavnikov naše vključenosti v družbo in tudi dobrega počutja v krogu naših sorodnikov, prijateljev, znancev in sodelavcev. To je posebno pomembno, če v poznejšem življenjskem obdobju še delamo. Vse več ljudi je tako aktivnih, ko bi že »morali biti upokojeni«.

**Kaj se na tem področju dogaja v razvitem svetu?**

Ögromno! Svetovna zdravstvena organizacija je uvrstila ustne bolezni, natančneje zobno gnilobo in vnetja obzobnih tkiv, med glavne skupine kroničnih bolezni, kot so: srčno-žilne bolezni, raki, kronične respiratorne bolezni in sladkorna bolezen. Slabo ustno higieno pa označila kot samostojni rizični faktor. Nenehna skrb za ustno zdravje je eden najpomembnejših pogojev za ohranjanje zdravja v celoti in preprečevanja bolezni. Popolnoma prezrta s strani slovenskih strokovnjakov in zdravstvene politike je ostala Tokijska deklaracija iz leta 2015, ki je bila rezultat prizadevanja Japon-

skega združenja zobozdravnikov JDA in Svetovne zdravstvene organizacije in govori o zobozdravstveni oskrbi in ustnem zdravju za zdravo in dolgo življenje. V velikem številu držav se namreč soočajo s podaljševanjem življenjske dobe, mnogo večje je število ljudi, ki potrebuje zdravstveno oskrbo, da bi lahko živeli kakovostno in ne samo dolgo. Zobozdravstvo ima pri ohranjanju ustnega zdravja in zdravih zob neprecenljivo vlogo in brez vsakega dvoma vpliva na človekovo kakovostno dolgoživost. Neizmerno si želim, da bi tisti, ki oblikujejo zobozdravstveno politiko pri nas, prebrali, razumeli in želeli udeležiti bistvo Tokijske deklaracije, ki pravi, da je osnovna človekova pravica ustno zdravje skozi vse življenje!

**Kako kaže, bi bilo treba več govoriti o zobozdravstveni oskrbi ljudi v tretjem življenjskem obdobju?**

Veliko več. Svetla točka je projekt »Pravočasni pregled ustne votline lahko reši življenje« za odkrivanje raka v ustni votlini. Brezplačne preglede v mesecu maju je ponudilo 500 slovenskih zobozdravnikov. Vodji projekta dr. Diani Terlevič Dabič, dr. dent med., gre zahvala za to izjemno veliko in plemenito delo tudi z moje strani.

**Na koncu pa se vrniva tja, kjer se vse začne. Kaj je najboljša preventiva za zdrave zobe in ali vemo dovolj o njej?**

O preventivi morda vsak dan beremo in slišimo že preveč. Tako se pri ljudeh ustvari mnenje, da o njej vemo dovolj in da je vse samoumevno. Toda to je lažen občutek. Preventiva je za vsakega človeka enkratna, njemu prilagojena, upošteva človekov način



**air-lift**

**IMATE NEPRIJETEN ZADAH?**

**AIR-LIFT učinkovito odpravi zadah iz ust in želodca. V vaši lekarni.**

Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

življenja in morebitne razvade, bolezni in vpliv zdravil. Neredko pride v mojo ambulanto mlada ženska, ki je za svoje zobe skrbela preveč intenzivno in nihče ji tega ni (pre) povedal. Rezultat so več milimetrov odmaknjena dlesen na vseh zobeh.

**Kdo vam lahko pomaga?**

**DENTALNI CENTER MATEK**

Petrovče, 03 710 1 550  
www.matek.si, info@matek.si

Specializirani smo za celostno protetično oskrbo. Z uporabo sodobne tehnologije izdelamo natančne in estetsko dovršene zobne nadomestke.

**Ali postajajo zobje z leti bolj krhki?**

Zares veliko je razlogov, da zobje z leti postanejo bolj krhki oz. krušljivi. Na to vpliva veliko število dejavnikov. Zobje se hitreje krušijo ali lomijo, če imajo ljudje obsežne plombe, ki so jih dobili zaradi napredovalih kariesov. Bolj se krušijo mrtvi oz. avitalni zobje, ker je njihova mineralna struktura slabša ali pa so preostali zobje zaradi manjajočih zob preobremenjeni. Pogosta nestrokovna beljenja so prav tako vzrok temu. Osteoporoza pa je neredko povezana s slabo mineralno strukturo zob, kot tudi napredovanjem parodontalne bolezni. Tudi dolgoletno vračanje želodčne kisline je lahko za zobe pogubno, prav tako motnje hranjenja.

---

## Kam na brezplačen pregled

**RADIO KUM**, 08.05.2017, **NOVICE**, 13:00

V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline. Za brezplačen pregled je potrebna predhodna prijava, seznam zobozdravnikov najdete na spletni strani Zdravniške zbornice. Lahko povemo, da bo v Zagorju brezplačne preglede opravljala Špela Rangus in to že pojutrišnjem, v sredo, dopoldne. V Hrastniku ta petek dopoldne Kristina Kovachevski in potem 18. maja Helena Hobič. V Trbovljah bodo brezplačni pregledi ustne votline ves prihodnji teden v ambulantni Eve Cokan, 24. maja v ordinaciji Leonida Šolinca, Neveka Mitrova pa bo datum sporočila po 10. maju.



## V mesecu maju se lahko brezplačno naročite na pregled ustne votline

velikost pisave



0, 08.05.2017 14:57

(0 glasov)

V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozavestili prebivalstvo o raku ustne votline. Za rakom ustne votline lahko zboli vsak, pogostejši pa je pri moških, starejših od 40 let. Pri nas vsako leto umre 50 bolnikov to vrsto raka.

Rak ustne votline se lahko pojavlja v različnih oblikah in lahko prizadane različne dele ustne votline. Lahko se pojavlja v obliki neboleče rane, ki se ne zaceli. Rdeč ali bel madež na sluznici se prav tako lahko spremeni v raka. Če se kakršnakoli rana v ustni votlini ne zaceli v roku treh tednov, je obisk pri zobozdravniku nujen, svetujejo organizatorji akcije

brezplačnih pregledov, to so odbor za zobozdravstvo pri zbornici, klinični oddelek za maksilofacialno in oralno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in center za ustne bolezni in parodontologijo stomatološke klinike.

Sicer pa navajajo, da lahko raka ustne votline pravočasno odkrijejo z rednimi pregledi ustne votline pri zobozdravniku. V primeru sumljive spremembe zobozdravnik odvzame košček tkiva za pregled. Če se rak odkrije zgodaj, so možnosti ozdravitve veliko večje. Večina bolnikov z rakom ustne votline namreč pride k zobozdravniku prepozno.

Zobozdravnika je treba redno obiskovati, tudi če posameznik nima svojih zob in nosi protezo. To je še posebno pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol. Vsak lahko za svojo zdravo ustno votlino poskrbi tudi z dobro ustno higieno in vsakomesečnim samopregledovanjem ustne votline pri ščetkanju. Ob preživljanju časa na soncu je nujno zaščititi tudi ustnice s kremo z zaščitnim faktorjem, treba se je pravilno in uravnoteženo prehranjevati s hrano, ki je bogata z vitamini A, C in E, ter prenehati oz. vsaj zmanjšati kajenje in uživanje alkohola.

Največ primerov raka ustne votline se namreč povezuje s tobakom in alkoholom. Kajenje cigar, cigaret in pipe ter žvečenje tobaka močno pripomoreta k nastanku raka ustne votline, saj kadilci obolevajo med pet- in sedemkrat pogosteje kot nekadilci. Če pa se tobak in alkohol uživata skupaj, pa je tveganje še toliko večje. Novejše študije povezujejo tudi nastanek raka ustne votline z okužbo z virusom hpv.

Najpogosteje, kar v polovici primerov raka ustne votline, se rak pojavi na jeziku, še posebej na stranskih robovih in spodnji strani jezika. Prav tako je pogost na ustnem dnu, prostoru za zadnjim spodnjim kočnikom, na sluznici na zobnem grebenu, obrazni sluznici in na nebu. V ustnem žrelu pa so najpogostejše lokacije raka baza jezika, nebnice, mandlji in mehko nebo.

Rak ustne votline je po pogostosti na osmem mestu v Sloveniji, letno odkrijejo okoli 250 novih bolnikov s to vrsto raka. Pojavnost tega raka narašča.

Projekt Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje so prvič organizirali leta 2014. Takrat je v projektu sodelovalo več kot 250 zobozdravnikov, ki so omogočili okoli 2000 brezplačnih preventivnih pregledov ustne votline. Od pregledanih bolnikov je bilo 125 napotenih k specialistu, po podatkih kliničnega oddelka za maksilofacialno in oralno kirurgijo so med njimi odkrili štiri zgodnje maligne spremembe in so bili bolniki takoj operirani.

**Posamezniki lahko za podrobnejše informacije o prijavi na brezplačne preglede ustne votline pokličejo vsak delovnik med 9. in 12. uro na telefonsko številko 01 30 72 100. Število mest je omejeno.**

Vir: <http://www.zdus-zveza.si>

## Kam na brezplačen pregled



V tem mesecu bo več kot 500 zobozdravnikov opravljalo brezplačne preglede ustne votline, da bi odkrili morebitne zgodnje maligne spremembe v ustni votlini in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline. Za brezplačen pregled je potrebna predhodna prijava, seznam zobozdravnikov najdete na spletni strani Zdravniške zbornice.

Lahko povemo, da bo v Zagorju brezplačne preglede opravljala Špela Rangus in to že pojutrišnjem, v sredo, dopoldne.

V Hrastniku ta petek dopoldne Kristina Kovachevski in potem 18. maja Helena Hobič.

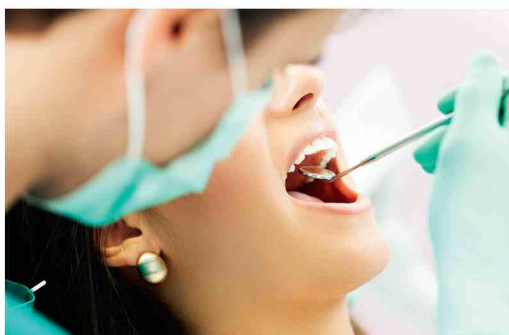
V Trbovljah bodo brezplačni pregledi ustne votline ves prihodnji teden v ambulanti Eve Cokan, 24. maja v ordinaciji Leonida Šolinca, Neveka Mitrova pa bo datum sporočila po 10. maju.

---

# Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje

**RA AKTUAL**, 9.5.2017, **NAMIG ZA PREMIK**, 10:52

Pravočasen pregled ustne votline vam lahko reši življenje. Na brezplačen pregled v maju se lahko preprosto prijavite tako, da na spletni strani Zdravniške zbornice poiščete svojega najbližjega zobozdravnika in ga kontaktirate.



## Zobozdravnik vidi bolje

V maju tudi letos poteka vseslovenski projekt Pravočasni pregled ustne votline vam lahko reši življenje. V Sloveniji je rak ustne votline po pogostosti na 8. mestu, kar 80 % simptomov pa odkrijejo zobozdravniki v zobnih ambulantah. Zasebni zobozdravniki, člani Strokovnega združenja zasebnih zdravnikov in zobozdravnikov Slovenije, vas zato vabijo, da se pridružite k akciji, katere cilj je izboljšanje ozaveščenosti prebivalstva o ustnem raku v Sloveniji in odkrivanje zgodnjih sprememb. Naročite se na brezplačen pregled ustne votline v maju, v eni izmed številnih zasebnih zobozdravstvenih ambulant po Sloveniji. Seznam izvajalcev najdete na: <https://www.zdravniskazbornica.si/zbornica-za-vas/pravocasen-pregled-ustne-votline>.





# Brezplačni pregledi ustne votline

SUZANA P. KOVAČIČ

**V**eč kot petsto slovenskih zobozdravnikov bo v maju omogočilo

brezplačen preventivni pregled ustne votline s ciljem, da bi odkrili zgodnje maligne spremembe in ozvestili prebivalstvo o raku ustne votline. Gre za projekt Pravočasen pregled ustne votli-

ne lahko reši življenje, ki poteka pod okriljem Zdravniške zbornice Slovenije v sodelovanju z UKC Ljubljana in Stomatološko kliniko. Letno je na novo odkritih 250 rakov ustne votline in

žrela, kar osemdeset odstotkov jih odkrijejo v zobnih ambulantah. Seznam zobozdravnikov, ki so pristopili k projektu, je objavljen na spletni strani Zdravniške zbornice Slovenije.

# Brezplačni pregledi ustne votline

Besedilo: [Suzana P. Kovačič](#)

Kategorija: [Nasveti](#) / torek, 9. maj 2017 / 21:39

Več kot petsto slovenskih zobozdravnikov bo v maju omogočilo brezplačen preventivni pregled ustne votline s ciljem, da bi odkrili zgodnje maligne spremembe in ozaveštili prebivalstvo o raku ustne votline. Gre za projekt Pravočasen pregled ustne votline lahko reši življenje, ki poteka pod okriljem Zdravniške zbornice Slovenije v sodelovanju z UKC Ljubljana in Stomatološko kliniko. Letno je na novo odkritih 250 rakov ustne votline in žrela, kar osemdeset odstotkov jih odkrijejo v zobnih ambulantah. Seznam zobozdravnikov, ki so pristopili k projektu, je objavljen na spletni strani Zdravniške zbornice Slovenije.