

ZAOBLJUBE

1. Zobe bom temeljito ščetkal dvakrat na dan 2-3 minute z zobno ščetko in zobno pasto s fluoridi.
2. Pozornost bom namenil čiščenju medzobnih prostorov z ustreznimi pripomočki.
3. Če imam protezo, jo bom vsak dan temeljito očistil.
4. Če imam težave z občutkom suhih ust, bom poskrbel, da bodo moja usta ves čas primerno vlažna.
5. Redno bom obiskoval zobozdravnika, ki mi bo pomagal ohraniti zdravje zob in ustne votline.
6. Enkrat mesečno si bom sam ali ob pomoči pregledal ustno sluznico.

Oblikovanje: biro biro



USTNO ZDRAVJE
STAREJŠIH, SLEPIH
IN SLABOVIDNIH

Pripravila:

• prim. dr. Diana Terlevič Dabič, dr. dent. med.

Stomatološka sekcija Slovenskega zdravniškega društva



Soorganizatorji kampanje:

Univerza v Ljubljani
Medicinska fakulteta



Slovensko zdravniško društvo
SEKCIJA PEDONTOLOGOV



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



SiDSiC
Slovenian Dental Association
International Committee

ZDAJ VESTE VEČI



Sodelujte v nagradni igri in osvojite paket za ustno higieno.

Poskenirajte QR-kodo od 20. marca do 10. maja 2022.



Svetovni dan
ustnega zdravja
20. marec



NAGRADNA
IGRA

www.zdravniskazbornica.si/SDUZ

USTNO ZDRAVJE

Ustno zdravje starejših, slepih in slabovidnih oseb predstavlja pomemben del njihovega splošnega zdravja in počutja. Slabo ustno zdravje lahko vodi v motnje prehranjevanja, bolečine, nizko samopodobo in splošno slabše počutje.

Starejši, slepi in slabovidni spadajo v skupino ljudi z večjim tveganjem za bolezni zob in ustne votline. Razlogi za to so:

- slabše ročne spretnosti, motnje vida, kar vodi v slabo ustno higieno,
- nezdrave prehranske navade,
- pridružene bolezni in uporaba veliko zdravil, katerih stranski učinek so suha usta, ter
- neredno obiskovanje zobozdravnika.

Za starejše, slepe in slabovidne je tudi dostop do zobozdravniških storitev pogosto otežen. V večini primerov so odvisni od skrbi in pomoči svojcev in negovalnega osebja.

Za zagotovitev dostopa do zobozdravstvenih storitev in ohranjanje ustnega zdravja pri tej populaciji sta potrebna ozaveščenost in sodelovanje vseh udeleženi - pacientov, zobozdravstvenih delavcev, svojcev in negovalnega osebja. Dobro ustno zdravje zagotavlja kakovostno življenje, od žvečenja, požiranja, govora, prehrane, pozitivne samopodobe, dobre komunikacije do druženja, ter odsotnost akutnih in kroničnih bolečin, zato se je vredno potruditi. 😊

VAŠA USTA SO NEVERJETNA! POMAGAJO VAM JESTI, GOVORITI
IN SE SAMOZAVESTNO SMEJATI. SKUPAJ POSKRIBIMO,
DA BO TAKO V VSEH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH.

STROKA PRIPOROČA

K1.

- Gibalno oviranim, slepim, slabovidnim in starejšim osebam priporočamo uporabo električne zobne ščetke, ki bo poskrbela za **natančnejše čiščenje zob**.
- Osebam, ki svoje zobe težko čistijo, naj pomagajo svojci ali negovalno osebje - **preverijo naj**, ali so zobje ustrezno očiščeni, in po potrebi pomagajo pri ščetkanju.

K2.

- Za čiščenje medzobnih prostorov uporabljamo medzobne krtačke in medzobno nitko.
- Zobozdravnik vam bo svetoval pri izbiri **ustrezne velikosti** medzobne krtačke glede na velikost medzobnih prostorov.

K3.

- Prav tako kakor zobje, morajo biti **vsak dan** natančno očiščeni tudi protetični nadomestki, mostički ali proteze.
- Protezo umivamo s tekočim milom in ščetko (za čiščenje proteze in zob uporabljamo dve različni ščetki). **Natančno** poščetkamo vse površine proteze.

K4.

- Pomanjkanje sline in s tem suha usta lahko povzročijo kajenje, uživanje alkohola, nekatera zdravila in bolezenska stanja.
- Za **primerno vlažnost ustne votline** lahko skrbimo z rednimi požirki vode in žvečenjem žvečilke ali bombonov brez sladkorja.
- Dodatni ukrepi za ohranjanje vlažnih ust so še: pitje zadostne količine vode ob obrokih, uporaba ustnih vodic brez alkohola ter uporaba ustnih sprejev, gelov ali umetne sline.

K5.

- **Zobozdravnika je treba redno obiskovati, ne glede na to, ali so prisotne težave ali ne**, ali so brez zobje ali imajo zobe. To je še posebej pomembno za ljudi, ki kadijo in uživajo alkohol.

K6.

- Samopregledovanje ustne votline naj bi postala navada vsaj enkrat mesečno. V primeru samopregledovanja lahko odkrijemo zgodnje spremembe ustne sluznice. V primeru, da opazimo spremembe, kot so ostro omejene rdeče ali bele lise, rane, ki se ne zacelijo v dveh tednih, obiščemo zobozdravnika.
- Zobozdravnik je v velikem številu primerov tudi prvi, ki opazi potencialne patološke spremembe v ustni votlini in pacienta napoti na nadaljnjo obravnavo.