

KORAKI ZA OHRANJANJE IN KREPITEV USTNEGA ZDRAVJA

ZOBE UMIVAMO VSAJ DVAKRAT DNEVNO.

UPORABLJAMO MEHKO ZOBNO ŠČETKO, KI JO ZAMENJAMO, KO JE IZRABLJENA.

ZOBNA PASTA NAJ VSEBUJE USTREZNO KONCENTRACIJO FLUORIDOV.

PO UMIVANJU ZOB SE IZOGIBAMO SPIRANJU USTNE VOTLINE.

ZA ČIŠČENJE MEDZOBNIH PROSTOROV UPORABLJAMO TUDI

POSEBNE PRIPOMOČKE (ZOBNO NITKO IN/ALI MEDZOBNO ŠČETKO).

PRIMERNO SKRBJMO ZA HIGIENO PROTEZ, KI JIH UMIVAMO
POD MLAČNO TEKOČO VODO, BREZ UPORABE ZOBNIH PAST.

PRI UMIVANJU PROTEZ ODSTRANIMO VSE OSTANKE PRITRILNIH PAST.

IZOGIBAMO SE VMESNIM PRIGRIZKOM MED OBROKI.

ZA ŽEJO PIJEMO PREDVSEM VODO.

IZOGIBAMO SE SLADKARIJAM IN SLADKIM PIJAČAM.

PO UŽIVANJU KISLE HRANE IN PIJAČE ŠČETKANJE ODLOŽIMO ZA VSAJ 30 MINUT.

NAJMANJ ENKRAT LETNO OBIŠČEMO ZOBOZDRAVNIKA, TUDI ČE NIMAMO TEŽAV.

Pripravili:

- Martin Ranfl, dr. dent. med., specialist javnega zdravja, NIJZ
- doc. dr. Barbara Artnik, dr. dent. med., specialistka socialne medicine, UL MF
- Christos Oikonomidis, dr. dent. med., specialist javnega zdravja, NIJZ

Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Univerza v Ljubljani
Medicinska fakulteta



NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Soorganizatorji kampanje:



Slovensko zdravniško društvo
SEKCIJA PEDONTOLOGOV



SIDSIC
Slovenian dental students
International Committee

Partnerji:

Mestna občina Ljubljana



MESTNA OBČINA MARIBOR

Oblikovanje: birobiro



RECITE: »AAA«,
ZDRUŽITE SE
ZA USTNO ZDRAVJE



Svetovni dan
ustnega zdravja
20. marec

www.zdravniskazbornica.si/SDUZ

USTNO IN SPLOŠNO ZDRAVJE

- **Ustno zdravje je neločljivo povezano s splošnim zdravjem.** Bolezni zob in ustne votline pomembno vplivajo na kakovost življenja posameznika, njegovo vsakodnevno delovanje in psihosocialno stanje.
- Povezanost ustnega in splošnega zdravja se kaže v obeh smereh. Nekateri sistemski bolezni se s svojimi simptomi in znaki najprej izrazijo v ustni votlini. Velja tudi obratno, saj zdravje ustne votline vpliva tudi na nekatera druga bolezenska stanja.
- **Zdravje obzobnih tkiv** predstavlja področje, kjer je povezava ustnega in splošnega zdravja najbolj raziskana. Z ustnim zdravjem so povezane bolezni srca in žilja, zapleti med nosečnostjo, presnovne motnje (sladkorna bolezen), avtoimunska obolenja, bolezni dihal in celo Alzheimerjeva bolezen.
- **Kronični bolniki** morajo poleg rednega umivanja zob skrb nameniti tudi rednim zobozdravniškim pregledom. To prispeva k pravočasnemu odkritju morebitnih ustnih bolezni in k boljšemu obvladovanju njihove primarne kronične bolezni.
- S primerno skrbjo za ustno zdravje preprečujemo tudi nastanek bolezni v ustni votlini, ki lahko vodijo v izgubo zob. **Izguba več zob** izrazito negativno vpliva na kakovost življenja in na samopodobo posameznika. Izgubljene zobe je sicer možno nadomestiti z različnimi zobozdravniškimi posegi, s katerimi pa ni mogoče v popolnosti nadomestiti naravnih zob.
- Pomembni del zdravega življenjskega sloga je dosledna skrb za ustno higieno in **obiski pri zobozdravniku**. S tem lahko močno zmanjšamo verjetnost nastanka bolezni v ustni votlini in hkrati krepimo tudi naše splošno zdravje.

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

ZAOBLJUBE



ZOBOZDRAVNIK

1. SVOJIM PACIENTOM PREDSTAVIM POVEZANOST SPLOŠNEGA IN USTNEGA ZDRAVJA.
2. POSEBNO SKRIB NAMENJAM KRONIČNIM BOLNIKOM ZA PRAVOČASNO ZDRAVLJENJE MOREBITNIH USTNIH BOLEZNI.

PACIENT



3. VESTNO SKRIBIM ZA SVOJE USTNO ZDRAVJE, SAJ S TEM LAŽJE URAVNAVAM SVOJO SLADKORNO BOLEZEN.
4. ZOBE SI UMIVAM DVAKRAT NA DAN, DA NE POSTANEM BOLAN. 2X
5. OBLJUBIM, DA BOM ZOBE ČISTIL DVAKRAT NA DAN, DA PREŽENEM USTNE BOLEZNI STRAN.
6. ZA ZDRAVE ZOBE VZAMEM ŠČETKO V ROKÉ.