



**Světový den
ústního zdraví**
20. březen

Pořadatel



V ČELE ČESKÉHO
ZUBNÍHO LÉKAŘSTVÍ



PEČUJTE O SVÉ
ZUBY A ÚSTA.
VAŠE TĚLO TO OCENÍ

ÚSTA, OBRAZ NAŠEHO ZDRAVÍ

Péčí o svou dutinu ústní
podporujete své celkové zdraví

PROČ JE TO DŮLEŽITÉ?

Zdravá ústa nám umožňují mluvit, smát se, ochutnávat, rozkousat a spolknout sousta. Také vyjádřit emoce a sociální kontakt. To vše bez bolesti, nepohodlí a rozpaků. Zdraví dutiny ústní nám pomáhá udržet celkové zdraví. Chronické záněty v dutině ústní mohou být příčinou cukrovky, chorob srdce, plic i některých onkologických nemocí.

Většinou onemocnění dutiny ústní se dá velmi dobře předcházet. Pokud přesto vzniknou, měly by se ošetřit v jejich počátečním stadiu. Zachování dobrého zubního zdraví má pozitivní vliv na celkové zdraví, pohodu a kvalitu života.

FAKT

Zubní kaz je světově nejčastější onemocnění. Je způsobeno nedostatečným čištěním zubů a přítomností dalších rizikových faktorů (např. stravou bohatou na cukry).

FAKT

Stejně jako u ostatních nemocí i u onemocnění dutiny ústní je důležitá prevence, časná detekce a ošetření, aby se zabránilo negativním dopadům na zbytek vašeho těla.

ÚSTA JSOU BRÁNOU NAŠEHO TĚLA

Nárůst bakterií v ústech činí dásně náchylnější k infekci. Parodontóza a zánět dásní jsou infekční nemoci takzvaného závesného aparátu zubu, tedy tkání, které „drží“ zub v kosti. Nejčastější příčinou zánětu dásní je zanedbávaná zubní hygiena. Věnujete svým zubům péči a čistíte je pečlivě 2x denně? Pokud víte, že zde máte rezervy, měli byste zpozornět. Nezapomínejte na každodenní mezizubní hygienu (mezizubní kartáčky, zubní nit), pravidelné preventivní prohlídky u zubního lékaře a návštěvu u dentální hygienistky.

Jestliže trpíte zánětem dásní, případně parodontózou, bakterie zánětu z dutiny ústní se mohou dostat do krevního řečiště a zvýšit riziko vzniku dalších onemocnění.

ZDRAVÍ DUTINY ÚSTNÍ JE NEZBYTNÉ PRO NAŠE CELKOVÉ ZDRAVÍ A POHODU

Dobrou zprávou je, že ústní zdraví si lze udržet. Stačí si uvědomit, jaké rizikové faktory nám hrozí, a vzít prevenci do svých rukou. Mezi rizikové faktory patří strava bohatá na cukry, nedostatečná zubní hygiena, kouření a nadměrná konzumace alkoholu.

BEZZUBOST:

Ztráta zubů by neměla být považována za přirozenou součást stárnutí. Kvůli obtížnému rozkousání soust může být ztráta zubů příčinou malnutrice (podvýživy).

ONKOLOGICKÁ ONEMOCNĚNÍ HLAVY A KRKU:

Riziko snížíte, pokud se budete vyhýbat tabáku a omezíte konzumaci alkoholu.

DÝCHACÍ SYSTÉM:

Záněty v dutině ústní mají souvislost s vyšším rizikem zápalu a chronických zánětů plic.

KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ:

Ústní zdraví pomáhá v prevenci onemocnění srdce a cév (kardiovaskulárního systému) a mrtvice.

PŘEDČASNĚ NAROZENÉ DĚTI:

Zánět dásní a parodontóza u žen jsou spojeny s vyšším rizikem předčasného porodu a narození dětí s nízkou porodní hmotností.

CUKROVKA (DIABETES MELLITUS):

Udržení zubního zdraví má pozitivní vliv na zvládnání (kompenzaci) cukrovky – a opačně.

ZDRAVÉ ZUBY A ÚSTA
NÁM POMÁHAJÍ PROŽÍT
DEJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT

Pod záštitou
ministra zdravotnictví ČR



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Partneři



ÚSMĚV & STYL



parodontax



PROFIMED

Ve spolupráci s



3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova

