



Światowy Dzień
Zdrowia Jamy
Ustnej
20 marca

Jak

MĄDRZE DBAĆ O ZDROWIE JAMY USTNEJ

Twój przewodnik
po higienie jamy ustnej

www.worldoralhealthday.org

Na czym polega **zdrowie jamy ustnej?**

Zdrowie jamy ustnej oznacza sprawność i dobrą kondycję wszystkich jej elementów. Dzięki zdrowej jamie ustnej możemy swobodnie mówić, uśmiechać się, czuć zapach, smak i dotyk, a także przeżuwać i połykać oraz wyrażać szereg emocji bez odczuwania przy tym bólu i dyskomfortu.

Bez względu na to, czy masz 5, 25, 65 czy 85 lat - **higiena jamy ustnej ma ogromne znaczenie dla twojego samopoczucia i ogólnego stanu zdrowia.**

Zdrowie jamy ustnej to coś więcej niż piękny

uśmiech. Składają się na nie zdrowe:



Dlaczego

zdrowie jamy ustnej jest ważne?

Choroby jamy ustnej mogą wpływać na każdy aspekt życia, poczynając od relacji interpersonalnych, poprzez pewność siebie w szkole lub pracy, aż po czerpanie przyjemności ze spożywanych posiłków. Mogą nawet prowadzić do izolacji społecznej i unikania kontaktów towarzyskich lub publicznego uśmiechania się z obawy przed oceną stanu uzębienia lub higieny jamy ustnej.

Choroby jamy ustnej, do których należą między innymi schorzenia dziąseł, zwiększają ryzyko cukrzycy, chorób serca, raka trzustki i zapalenia płuc. Dlatego dbałość o higienę jamy ustnej ma kluczowe znaczenie w utrzymaniu jej funkcji i zachowaniu ogólnego stanu zdrowia.

Co to znaczy *mądrze* dbać o zdrowie jamy ustnej?

Mądrze dbać o zdrowie jamy ustnej to podejmować decyzje, które pozwalają chronić zdrowie jamy ustnej wszystkich członków rodziny. Jeśli *mądrze* dbasz o zdrowie jamy ustnej, wiesz jak ważna jest prawidłowa higiena i zapobieganie chorobom jamy ustnej.



Pewność siebie



Wyrażanie siebie



**Poczucie
atrakcyjności**



Żucie



Smakowanie



Śmiech

Jak

małdrze dbać o zdrowie jamy ustnej?



Rozpoznawanie chorób jamy ustnej

Próchnica zębów

Próchnica zębów powstaje na skutek działania bakterii, które namnażają się w jamie ustnej, wytwarzając płytkę nazębną.

Ta przezroczysta i lepka substancja osadza się na zębach i dziąsłach, zapewniając schronienie bakteriom, które produkują kwasy z zawartych w naszej diecie cukrów. Kwasy te uszkadzają zęby, prowadząc do powstania w nich otworów, które nazywane są próchnicą zębów (ubytkami). Nieleczona próchnica jest bolesna, prowadzi do zakażeń i utraty zębów.

O próchnicy zębów mogą świadczyć następujące objawy:

- Regularne klinowanie się jedzenia w przestrzeniach międzyzębowych
- Uczucie dyskomfortu lub bólu w jamie ustnej lub w jej okolicy
- Trudności w rozgryzaniu określonych pokarmów
- Wrażliwość na gorące, zimne, a nawet słodkie pokarmy
- Nieświeży oddech
- Białe, ciemniejące z czasem plamy na powierzchni zębów

Choroby dziąseł

Choroby dziąseł rozpoczynają się zwykle od zapalenia dziąseł (stadium łagodne), które może przekształcić się w choroby przyzębia (stadium bardziej zaawansowane), prowadząc do zniszczenia tkanek i kości zapewniających posadowienie dla zębów. W przeciwieństwie do zapalenia dziąseł, zmiany spowodowane przez choroby przyzębia są nieodwracalne i stałe. Choroby przyzębia mogą mieć poważne następstwa, takie jak problemy z żuciem i mową, a także utrata zębów. Choroby dziąseł mogą zatem w istotny sposób wpływać na nasze samopoczucie i komfort życia.



O chorobach dziąseł mogą świadczyć następujące objawy:

- Zaczerwienienie i obrzęk dziąseł oraz skłonność do krwawienia (np. w trakcie szczotkowania lub czyszczenia przestrzeni międzyzębowych)
- Recesja dziąseł, czyli odsłonięte szyjki zębowe
- Utrzymujący się nieświeży oddech
- Ropa w przestrzeni między zębami a dziąsłami
- Ruszające się zęby i powiększające się przestrzenie międzyzębowe
- Zmiany w obrębie zgryzu
- Zmiany w dopasowaniu protez częściowych

Nowotwory jamy ustnej

Nowotwory jamy ustnej należą do grupy 10 najczęściej występujących nowotworów. Choroba może zaatakować dowolną część jamy ustnej: wargi, dziąsła, język, gardło, błonę śluzową policzków, sklepienie i dno jamy ustnej. W przypadku zbyt późnego rozpoznania i podjęcia leczenia nowotwór jamy ustnej może zagrażać życiu. Zmiany chorobowe mają postać narośli lub owrzodzenia wewnątrz jamy ustnej, które mimo upływu czasu nie zanika. Najważniejsze w takim przypadku jest wczesne rozpoznanie.



Jeżeli zauważysz którąkolwiek z poniższych zmian, natychmiast skontaktuj się z lekarzem:

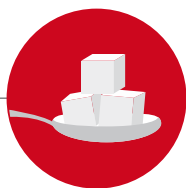
- Opuchlizna/ zgrubienie, wyrzuszenie/ zagłębienie, szorstkie miejsca/ strupki lub nadżerki na wargach, dziąsłach lub innych powierzchniach wewnątrz jamy ustnej
- Rozwój aksamitnie białych, czerwonych lub nakrapianych (biel i czerwień) plam w jamie ustnej
- Niewyjaśnione krwawienie wewnątrz jamy ustnej
- Niewyjaśnione odrętwienie lub ból/ nadwrażliwość w obszarze twarzy, ust lub szyi
- Gwałtowna utrata masy ciała
- Uporczywe ranki w obrębie twarzy, szyi lub ust z tendencją do krwawienia, które nie goją się w okresie do dwóch tygodni
- Bolesność lub uczucie obecności ciała obcego z tyłu gardła
- Trudności w przeżuwaniu pokarmu, połykaniu, mówieniu, lub poruszaniu żuchwą lub językiem
- Chrypliwość, przewlekłe podrażnienie gardła lub zmiana głosu
- Ból ucha
- Zmiany we wzajemnym dopasowaniu zębów lub protez

Jak *ma*drze dbać o zdrowie jamy ustnej?



Kontroluj czynniki ryzyka

Istnieje szereg czynników ryzyka sprzyjających rozwojowi chorób jamy ustnej. Niektóre z nich, takie jak wiek, płeć i cechy dziedziczne nazywane są niemodyfikowalnymi czynnikami ryzyka. Niemodyfikowalny to znaczy taki, którego nie możemy zmienić i na który nie mamy wpływu. Na inne czynniki ryzyka możemy wpływać, zmieniając nawyki i zachowania, dlatego też nazywane są one modyfikowalnymi czynnikami ryzyka. Są to:



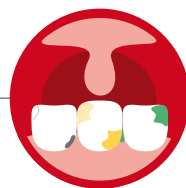
**NIEZDROWA
DIETA**



**KONSUMPCJA
WYROBÓW
TYTONIOWYCH**



**NADUŻYWANIE
ALKOHOLU**



**NIEDOSTATECZNA
HIGIENA
JAMY USTNEJ**

Wprowadź pozytywne zmiany.

**Zerwij ze szkodliwymi nawykami,
żeby poprawić stan zdrowia jamy ustnej.**



Niezdrowa dieta, zwłaszcza z dużym udziałem cukrów

Spożywanie nadmiernej ilości cukrów zawartych w przekąskach, przetworzonej żywności i napojach może stanowić istotny czynnik ryzyka wystąpienia chorób jamy ustnej. Dotyczy to wszystkich napojów z dodatkiem cukru, takich jak napoje gazowane, soki owocowe, słodzone napoje w proszku, napoje izotoniczne i energetyzujące.

Zapoznaj się z poniższą tabelką „Cukier w diecie – fakty” i sprawdź, czy ilość cukru, jaką przyjmujesz w żywności i napojach nie przekracza zalecanego poziomu.

CUKIER W DIECIE – FAKTY

	Żywność w 100 g	Napoje w 100 ml
Wysoka zawartość cukru	powyżej 22,5 g	powyżej 11,25 g
Niska zawartość cukru	poniżej 5 g	poniżej 2,5 g

Dzienne spożycie cukrów prostych nie powinno przekraczać 10% zapotrzebowania na energię (tj. 50 g = ok. 12 łyżeczek) u dorosłych i dzieci, bądź 5% (tj. 25 g = ok. 6 łyżeczek) w celu uzyskania dodatkowych korzyści zdrowotnych i zminimalizowania ryzyka rozwoju próchnicy zębów.



Ryzyko rozwoju próchnicy wzrasta u osób, które spożywają cukier ponad 4 razy dziennie, lub u których codzienne spożycie cukru przekracza 50 gramów (ok. 12 łyżeczek). Wystrzegaj się cukrów dodawanych do żywności przez producentów oraz występujących naturalnie w produktach spożywczych, takich jak miód, syropy, soki owocowe i koncentraty soków owocowych. Zwracaj baczną uwagę na ilość cukru dodawanego do samodzielnie przygotowywanych posiłków.



Konsumpcja wyrobów tytoniowych

Konsumowanie wyrobów tytoniowych zwiększa ryzyko rozwoju chorób dziąseł i nowotworów jamy ustnej. Tytoń powoduje również przebarwienia zębów, nieswieży oddech, przedwczesną utratę uzębienia oraz upośledzenie zmysłu smaku i zapachu.

RODZAJE WYROBÓW TYTONIOWYCH

Do palenia

papierosy
bidi
kreteki
fajki
cygara
fajki wodne

Bezdymne

tabaka sucha i mokra
tytoń do żucia
snus
wyroby rozpuszczalne



Nadużywanie alkoholu

Nadmierne spożycie alkoholu może prowadzić do powstania urazów, często w obrębie jamy ustnej i zębów, a także sprzyja próchnicy zębów ze względu na kwaśny odczyn napojów alkoholowych i dużą ilość zawartych w nich cukrów. Nadmierne spożycie alkoholu w połączeniu z tytoniem zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju nowotworów jamy ustnej.



Niedostateczna higiena jamy ustnej

Niedostateczna higiena jamy ustnej może prowadzić do rozwoju szkodliwych bakterii odpowiedzialnych za powstawanie płytki nazębnej. Dwukrotne w ciągu dnia szczotkowanie zębów pastą z fluorem pomaga ograniczyć populację takich bakterii, zapobiegając powstaniu płytki nazębnej, dzięki czemu zęby są bardziej odporne na działanie kwasów powodujących próchnicę. Wczesne rozpoznanie ma kluczowe znaczenie w zapobieganiu i leczeniu chorób jamy ustnej. Regularne wizyty kontrolne u dentysty pozwolą zidentyfikować choroby takie jak próchnica zębów, zapalenie dziąseł czy przyzębia na wczesnym etapie ich rozwoju, co umożliwi podjęcie niezbędnych działań.

Nigdy nie jest za późno

Poznaj zagrożenia i aktywnie chroń zdrowie jamy ustnej.

Jak

mądrze dbać o zdrowie jamy ustnej?



Chroń zdrowie jamy ustnej przez całe życie

Mądrze dbaj o higienę jamy ustnej

Zdrowie jamy ustnej liczy się w każdym wieku. Przestrzeganie zasad higieny jamy ustnej oraz zachowanie rozsądnej diety i nawyków uchroni cię przed chorobami jamy ustnej:

- Dwa razy dziennie przez dwie minuty szczotkuj zęby pastą z fluorem za pomocą zwykłej lub elektrycznej szczoteczki do zębów
- Bezpośrednio po umyciu zębów nie płucz ust wodą, tylko wypłuj nadmiar pasty
- Zdrowo się odżywiaj, ograniczając przekąski i napoje o dużej zawartości cukru
- Zrezygnuj z tytoniu
- Ogranicz spożycie alkoholu
- Uprawiając sporty kontaktowe korzystaj z ochraniacza na zęby

- Po każdym posiłku, po którym nie możesz umyć zębów, przepłucz usta płynem z fluorem lub żuj gumę bez cukru
- Regularnie zgłaszaj się na wizyty kontrolne i zabiegi czyszczenia u dentysty

Także nitkowanie lub czyszczenie przestrzeni międzyzębowych za pomocą innych przyrządów może pozytywnie wpłynąć na zdrowie jamy ustnej.

Dbaj o siebie zwłaszcza podczas ciąży

Choć dziewięć miesięcy oczekiwania na narodziny dziecka to zazwyczaj bardzo pracowity czas, nie zapomnij zadbać o zdrowie jamy ustnej. Podczas ciąży kobiety doświadczają zmian hormonalnych, które mogą mieć wpływ na dziąsła (powodując obrzęk lub nadwrażliwość) i zwiększać ich podatność na występowanie stanów zapalnych. Nieleczone stany zapalne dziąseł mogą przerodzić się w poważniejsze schorzenia, które mogą wiązać się ze zwiększonym ryzykiem przedwczesnego porodu lub niskiej masy urodzeniowej dziecka.

Dlatego pamiętaj, żeby przez cały okres ciąży prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej.



Mądra higiena jamy ustnej u *dzieci*

Jako rodzic dobrze wiesz, że prawidłowe nawyki dbania o higienę jamy ustnej należy wprowadzać jak najwcześniej. Zmiany próchnicze mogą zacząć rozwijać się gdy tylko w jamie ustnej dziecka pojawią się pierwsze zęby. Dlatego zaleca się, żeby pierwsza wizyta u dentysty miała miejsce, gdy tylko pojawi się pierwszy ząb i nie później niż po pierwszych urodzinach. W domu:

- Zaczynj czyścić dziąsła dziecka już **w okresie noworodkowym**, przemywając je czystą, wilgotną gazą lub ściereczką.
- Do butelek wlewaj wyłącznie **mleko modyfikowane, mleko lub mleko matki**.



- ⋄ Nie dodawaj do mleka **cukru w jakiegokolwiek postaci**.
- ⋄ **Nie podawaj w butelce ze smoczkiem** słodzonej wody, soków owocowych lub innych podobnych napojów.
- ⋄ Dziecko powinno wypić całą zawartość butelki przed ułożeniem do snu. **Nie pozwalaj dziecku zasypiać z butelką** w ustach.
- ⋄ **Nie maczaj smoczka** w cukrze lub w miodzie.
- ⋄ **Gdy dziecku zaczną się wyrzynać pierwsze zęby**, zacznij je czyścić przed położeniem dziecka spać.
- ⋄ Już przed pierwszymi urodzinami zachęcaj dziecko do **picia z kubeczka**.
- ⋄ Jeśli twoje dziecko nie skończyło jeszcze trzech lat, **rozprowadzaj na jego szczoteczce niewielką ilość pasty z fluorem** (wielkości ziarnku ryżu).
- ⋄ W przypadku dzieci od trzech do sześciu lat **ilość pasty z fluorem powinna odpowiadać ziarnku grochu**.
- ⋄ **Nie stosuj smoczka** u dzieci powyżej dwóch i pół roku życia.
- ⋄ **Staraj się odzwyczaić** dziecko od ssania kciuka.
- ⋄ Od najmłodszych lat promuj **dobre nawyki żywieniowe** ograniczając ilość i częstotliwość słodkich przekąsek.

Mądra higiena jamy ustnej *w starszym wieku*

Wraz z wiekiem rośnie podatność na określone choroby jamy ustnej. Osoby starsze narażone są na większe ryzyko utraty zębów, chorób dziąseł, nowotworów jamy ustnej oraz innych chorób, a także na problemy z protezami zębowymi i właściwym żywieniem. U osób w starszym wieku problemem może być również suchość w ustach. Może ona być spowodowana konsumpcją wyrobów tytoniowych lub alkoholu, a także przyjmowaniem niektórych leków.

Dolegliwości związane z suchością w ustach mogą mieć istotny wpływ na jakość życia, wpływając na komfort spożywania posiłków, mówienia, połykania, żucia i uśmiechania się. Uczucie suchości w ustach pojawia się, gdy znajdująca się w nich ślina nie wystarcza do ich odpowiedniego nawilżenia. Ślina oczyszcza jamę ustną i usprawnia przebieg wielu zachodzących tam procesów, przyczyniając się do ograniczenia działania kwasów odpowiedzialnych za powstawanie próchnicy zębów.

Utrzymanie zdrowia jamy ustnej ma istotne znaczenie dla zachowania zdrowia w starszym wieku. Bez względu na to, czy masz 85, 65, 45 lub 25 lat, zalecenia, zasady dbania o zdrowie zębów i dziąseł pozostają niezmiennie:

- **Przestrzegaj zasad higieny**
- **Unikaj czynników ryzyka**
- **Regularnie odwiedzaj dentystę**

Znając czynniki ryzyka dla zdrowia jamy ustnej związane z procesem starzenia się oraz podejmując stosowne środki zapobiegawcze – w postaci właściwego odżywiania się, niepalenia tytoniu oraz ograniczenia spożycia cukrów i alkoholu – zapewnisz swoim zębom i jamie ustnej skuteczną ochronę przez całe życie.

Odczuwasz suchość w ustach?

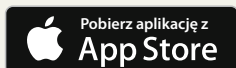
Wypróbuj następujące metody:

- Żuj gumę bez cukru lub ssij bezcukrowe landrynki, żeby pobudzić pracę ślinianek.
- Picie wody do posiłku ułatwi ci przeżuwanie i przełykanie pokarmów
- Używaj bezalkoholowych płynów do płukania ust
- Unikaj napojów gazowanych, kawy, tytoniu i alkoholu
- Stosuj balsam do ust, żeby ukoić popękane lub suche wargi



Uśmiechnij się i zagraj w Mad Mouths

Zdobywaj wiedzę o zdrowiu jamy ustnej grając w Mad Mouths. Gracze uczą się jak ważna jest prawidłowa higiena jamy ustnej starając się zmieścić płytkę nazębną, pozostałości jedzenia oraz szkodliwe bakterie i nie usunąć przy tym pasty do zębów. W trakcie gry otrzymują również wiele porad dotyczących zdrowia jamy ustnej.



<http://apple.co/1pu1AeT>



<http://bit.ly/1PbNALf>



Zaangażuj się w obchody światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej

20 marca przyłącz się do światowego ruchu

Na całym świecie odbywać się będą wydarzenia takie jak publiczne prelekcje, badania przesiewowe, marsze i biegi, koncerty i wiele innych atrakcji organizowanych przez towarzystwa dentystyczne należące do FDI i partnerów tej organizacji.

Dowiedz się jak możesz wziąć udział:

www.worldoralhealthday.org

 /FDIWorldDentalFederation

 /worldentalfed

#LiveMouthSmart #WOHD17

Informacje na temat objawów próchnicy zębów, chorób dziąseł oraz metod postępowania przy suchości w ustach podano za *Journal of the American Dental Association* ©Elsevier.

Organizator



Partner medialny



Oficjalni partnerzy globalni



Wsparcie



#LiveMouthSmart



**Światowy Dzień
Zdrowia Jamy
Ustnej**
20 marca

www.worldoralhealthday.org



Światowa Federacja Dentystyczna (FDI)
Avenue Louis-Casaï 51 • PO Box 3 • 1216 Geneve • Szwajcaria
Tel.: +41 22 560 81 50 • info@fdiworldental.org • www.fdiworldental.org