



У Србији се традиционално од 1991. године, у трећој недељи маја месеца, обележава Недеља здравља уста и зуба. Ове године XXXI Недеља здравља уста и зуба се као и претходне године обележава од 17. до 2

3

. маја под слоганом „Здраве навике за здраве зубе”.

Светска здравствена организација дефинише орално здравље као „стање без хроничног бола уста и лица, без малигних болести усне дупље и грла, оралних инфекција и рана, без обољења десни, каријеса, губитка зуба, као и без других обољења и стања који ограничавају капацитет особе да жваће, гризе, смеје се, говори и негативно се одражавају на психо-социјално благостање”. Болести уста и зуба узрокују бол, нелагодности, али могу довести и до озбиљних последица по опште здравље. Због здравствених, социјалних и економских последица обољења уста и зуба представљају велики јавноздравствени проблем.

Каријес, периодонтална обољења тј. обољења десни, орални карциноми, оралне манифестације HIV инфекције и трауме уста и зуба спадају у најчешћа орална обољења и стања, а у великој мери их је могуће превенирати или се могу лечити у раној фази.

Према проценама

Глобалне студије оптерећења болестима из 2017. године у свету скоро 3,5 милијарди људи има неко орално обољење, а више од 530 милиона деце има каријес млечних зуба. Веома је висока учесталост обољења потпорног апарата зуба, која су присутна код сваког десетог становника у свету.

У великом броју земаља са ниским и средњим приходима, са порастом урбанизације и променама у условима живљења, учесталост оралних обољења наставља да расте.

Резултати [Истраживања понашања у вези са здрављем деце школског узраста у Републици Србији 2018. године](#)

показали су да навику свакодневног прања зуба чешће од једном дневно има нешто више од две трећине (70,9%) ученика петих, седмих разреда основне школе и првих разреда средње школе, значајно више девојчица него дечака (82,6% према 59,9%).

[Истраживање о оралном здрављу деце у Србији](#) које је спроведено 2019–2020. године показало је да у Србији 13,4% деце узраста 12–36 месеци има један или више каријесних млечних зуба, као и да у овом узрасту више од половине деце (52,9%) свакодневно конзумира слаткише. Резултати овог истраживања показали су и да 50,9% деце узраста 36–71 месец има каријес или неку његову компликацију, као и да свако пето дете (17,8%) у предшколском узрасту има очљиву каријесну лезију на тек изниклом првом сталном молару. У узрасту 12 година све здраве зубе има 36% деце, а у узрасту 15 година 22% деце.

[Истраживање здравља становништва Србије 2019. године](#) показује да 55,3% одраслог становништва (15+ година) у Србији процењује стање својих зуба и усне дупље као добро, а 57,8% становника је изјавило да пере зубе више од једном дневно. Највећи проценат становника Србије који редовно перу зубе (75,1%) је међу младима узраста од 15 до 24 године. Резултати показују и да 16,5% становника узраста 25 година и више има све своје зубе, што је повећање у односу на 2013. годину када је проценат особа са свим својим зубима у овој старосној групи износио 8,3%. Две трећине становника старијих од 15 година (69,5%) се изјаснило да има свог стоматолога. У периоду од 12 месеци који су претходили Истраживању сваки трећи становник (39,4%) је посетио стоматолога.

Високој учесталости оралних обољења на глобалном нивоу, поред неадекватног одржавања оралне хигијене на индивидуалном нивоу, у великој мери доприносе и недостатак заштите флуоридима, као и неадекватна покривеност стоматолошком здравственом заштитом на примарном нивоу.

Фактори ризика за настанак болести уста и зуба нису само лоша орална хигијена већ и фактори који су значајни и за настанак обољења срца и крвних судова, малигних обољења, дијабетеса, као што су: неправилна исхрана са великом количином масти, соли и шећера, употреба дуванских производа, штетна употреба алкохола, физичка неактивност, али и социјалне детерминанте здравља.

Мере заштите зуба треба спроводити током читавог живота, почевши и пре ницања зуба тј. током трудноће. Примена  
адекватних мера у млађем животном периоду омогућава унапређење општег и оралног

здравља у каснијем животном периоду. Стога се посебна пажња у планирању и примени превентивних стоматолошких мера посвећује деци и младима.

Нарочито значајна циљна група за превентивни рад су труднице и деца школског и предшколског узраста код којих се могу спровести скоро све мере заштите сталних и преосталих млечних зуба.

## **Опште препоруке за очување оралног здравља**

Опште препоруке за очување оралног здравља нису усмерене само на значај одржавања адекватне хигијене и редовних посета стоматологу, већ обухватају и препоруке за смањење уноса шећера, а подстиче се и укључивање порука о безбедном физичком окружењу, као и утицају конзумирања алкохола и пушења на орално здравље.

Препоруке за очување оралног здравља су:

- брига о здрављу уста и зуба детета од рођења и прва превентивна посета дечијем стоматологу у периоду од шестог месеца до навршене прве године живота;
- у зависности од старости детета, прање зуба, помоћ и/или надзор над прањем зуба детета од стране родитеља/старатеља углавном до десете године живота;
- одржавање адекватне хигијене што подразумева редовно прање зуба ујутру и увече пред спавање, као и после сваког оброка пастом за зубе са флуором и коришћење конца за зубе;
- посете стоматологу ради редовне контроле најмање једном у шест месеци уколико није потребно учесталије због лечења и уклањање зубног каменца од стране стоматолога;
- везивање сигурносних појасева у возилу, као и правилно коришћење дечијих ауто седишта;
- избалансирана исхрана богата воћем, поврћем и млечним производима са смањеним уносом шећера (избегавати унос слатких газираних напитака и грицкалица);
- престанак пушења;
- смањење или престанак конзумирања алкохола;
- коришћење заштитне опреме за спортске активности (кацига, штитник за зубе...).