



12. september 2024 Európsky deň ústneho zdravia

Ústne zdravie predstavuje zdravé zuby a okolité tkanivá, teda zuby bez zubného kazu, zdravé ďasná a parodont. Zubný kaz, zápal ďasien a parodontu predstavujú najčastejšie sa vyskytujúce chronické infekčné neprenosné ochorenia ľudského organizmu. S prevenciou je potrebné začať u detí. Základom je ústna hygiena odstraňovanie bakteriálneho povlaku ako hlavnej príčiny týchto ochorení. Zubný kaz a ochorenia parodontu predstavujú chronické neprenosné infekčné ochorenia, ktoré majú negatívny vplyv na zdravie a spôsobujú ochorenia iných orgánov ľudského zdravia, napr. infekcie srdca, obličiek. Neliečený zubný kaz spôsobuje bolesť a infekcie, čo môže viesť k problémom s jedením, rozprávaním, hraním a učením. Aj keď zubnému kazu je možné do veľkej miery predísť, je stále najčastejším chronickým ochorením u detí.

Ústne zdravie a cukrovka je aktuálnym problémom, nakoľko sa za posledné roky v členských štátoch Európskej únie i na celom svete dramaticky zvýšil počet ľudí trpiacich diabetom. Ide o ochorenie so súčasne sa vyskytujúcimi prejavmi v ústnej dutine, ktoré vplývajú na starostlivosť o ústne zdravie. Takými prejavmi môžu byť gingivitída, periodontitída, zubný kaz, dysfunkcia slinných žliaz, ústna mykóza, ústne infekcie a senzorické poruchy v ústnej a tvárovej oblasti. Verejné povedomie o tom ako predchádzať ochoreniam ústnej dutiny u pacientov s diabetom je relatívne slabé. Toto ponúka jedinečnú príležitosť zvýšiť povedomie o súvislostiach medzi diabetom a ústnym zdravím a o významnej úlohe, ktorú zubní lekári a v tejto oblasti pôsobiaci zdravotníci pracovníci môžu zohrať v skorej diagnostike a manažmente pacientov s diabetom.

Odporúčania Slovenskej komory zubných lekárov – MUDr. Lucia Kováčsová. PhD.

Zdravie zubov a ich podporných tkanív priamo súvisí so stravovaním a hygienou. Zubný kaz vzniká súčinnosťou viacerých faktorov. Baktérie žijúce v zubnom povlaku rozkladajú cukry z potravy na kyseliny a tie následne narušajú zubnú sklovinu. Cukor napáda zuby zakaždým, keď s nimi príde do styku minimálne po dobu 30 minút od ich konzumácie. Samozrejme, keď konzumujeme cukor **niekoľkokrát za deň**, zubná sklovina je narušovaná hlbšie, až sa stáva **pórovitou a pri opakujúcom sa procese napádania zuba cukrom vznikne na zube zubný kaz**. Pre zuby je rozhodujúce, **koľkokrát za deň a na ako dlho** sú vystavené pôsobeniu cukru.

Čo našim zubom neprospieva

Sladkosti – mäkké **sladké cukríky, lízatká, karamelky alebo gumové medvedíky**. Lepia sa na zuby a navyše sa vtlačajú do medzizubných priestorov. Deťom škodia významne aj **ovocné a sladené nápoje**. Tínedžerom zase **energetické drinky a nápoje typu kola**. Najhoršie je popíjanie po celý deň. Zubnej sklovine dokonca nerobia dobre ani perlivé nápoje, dokonca aj keď sú bez cukru. Pitie sladených nápojov zvyšuje riziko vzniku zubného kazu až o 30%. Už jeden sladký nápoj denne predstavuje zvýšenie rizika vzniku a rozvoja zubného kazu.

Problémové je aj **ovocie** – hlavne citrusy – najagresívnejšie sú grapefruit a citrón. Problémy spôsobujú aj banány a jablko. Staré známe – jablko večer namiesto kefký – už dávno neplatí.

– **Sušené ovocie** – obsahuje veľa cukru

– **Arašidové chrumky, chipsy, tyčinky, kreky**, – to všetko obsahuje rafinované cukry. Pri ich konzumácii vzniká v ústach hmota podobná kaši, ktorá sa prilepí v ryhách stoličiek a medzizubných priestoroch.

– **Omáčky k hlavnému jedlu, kečup** – obsahujú veľké množstvo voľného cukru

– **Zmrzliny a sorbety**

Čo našim zubom prospieva

+ **Mliečne výrobky** – sú dôležitým zdrojom vápnika. Syry obsahujú bielkovinu zvanú kazeín. Ten spevňuje a „opravuje“ zubnú sklovinu.

+ **Potraviny s vysokým obsahom vlákniny** – avokádo, brokolica, listová zelenina.

+ **Surová zelenina** – mrkva, zeler, petržlen, ružičkový kel, čínska kapusta, špenát,, zelené vňate. Obsahujú veľa vápnika potrebného na regeneráciu skloviny a vitamín C, ktorý podporuje pevnosť skloviny.

+ **Ovocie** – jahody, maliny, černice, marhule, kivi

+ **Strukoviny, obilné klíčky a celozrnné potraviny**

+ **Orechy a olejnaté semená**

+ **Mak**

+ **Zelený čaj**

+ **Mlieko**

+ **Voda**

+ **Žuvačky**– podporujú tvorbu slín a tie odplavujú nežiadúce kyseliny. Dodávajú zubom aj potrebný fosfor a vápnik.

Čo môžeš urobiť pre zdravie svojich zubov

– nepridávaj cukor do nápojov

– do fľaše s cumľom pre najmeneš deti nedávaj sladené nápoje, ovocné džúsy, sladené mlieko alebo sójové mlieko

– nepridávaj cukor do jedla

– vyhýbaj sa fast foodom, polotovaram, pochutinám, omáčkam a instantným jedlám

– nepoužívaj umelé sladidlá, pretože podporujú chuť na sladké

– vymeň ochutený jogurt za biely nesladený

– oslad' si deň radšej čerstvým ovocím

– nápoj vypi naraz, nepopíjaj ho po dúškoch ani opakovane počas dňa, aby nebola zubná sklovina stále vystavená účinku kyselín a cukru

– vždy keď je to možné použi na pitie slamku, zamedzíš tak priamemu kontaktu cukru a kyselín so zubami

– po vypití sladkého nápoja si vypláchni ústa čistou vodou bez bublín

– sleduj na etiketách potravín a nápojov obsah cukru a vyberaj si potraviny s jeho nižším obsahom

Zoznam bibliografických odkazov:

1. Cukor a zubný kaz [elektronický dokument]/ Kováčsová, Lucia [Autor 100%] – Bratislava: Slovenská komora zubných lekárov, 2024. – Verejnosť – Prevencia [online].- Dostupné z: <https://www.skzl.sk/cukor-a-zubny-kaz/>

2. Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nových Zámkoch v spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva Slovenskej republiky

