



POMEN SVETOVNEGA DNEVA USTNEGA ZDRAVJA

Svetovni dan ustnega zdravja, ki ga obeležujemo 20. marca, poudarja ključno vlogo ustnega zdravja v našem vsakdanjem življenju. »Srečna usta so srečno življenje« je osrednje sporočilo v letošnjem letu, ki izpostavlja, kako pomembno je, da skrbimo za svoje ustno zdravje. Svetovni dan nas opominja, da so zdrava usta temelj za dobro počutje in splošno zdravje.

VPLIV USTNEGA ZDRAVJA NA ZDRAVJE CELOTNEGA ORGANIZMA

Ustno zdravje ima velik vpliv na celoten organizem, saj je v povezavi z ostalimi notranjimi sistemi telesa. Slabo ustno zdravje, kot so bolezni dlesni, zobna gniloba in okužbe, lahko vplivajo na druge dele telesa in povečajo tveganje za številne resne bolezni.

Pomembno je, da za ustno zdravje redno skrbimo v vseh življenjskih obdobjih. Z izvajanjem natančne ustne higijene dvakrat dnevno ob uporabi zobnih past s fluoridi ter z vsakodnevno uporabo medzobnih pripomočkov za čiščenje medzobnih prostorov, si lahko zagotovimo zdravje v ustni votlini ali vsaj omilimo nekatera obolenja.

Ustno zdravje je namreč neločljivo povezano s splošnim zdravjem. Nekatere sistemske bolezni se s svojimi simptomi in znaki najprej izrazijo v ustni votlini. Velja tudi obratno, saj zdravje ustne votline vpliva na nekatera druga bolezenska stanja. Najpogostejša bolezenska stanja v ustni votlini sta zobna gniloba in paradontalna bolezen (vnetje obzobnih tkiv). V Sloveniji ima več kot 90% odraslih ljudi težave z dlesnimi.

Boleznska stanja, ki se lahko pojavijo v ustih, ali imajo z zdravjem v ustni votlini močno povezavo:

SLADKORNA BOLEZEN

Neurejena sladkorna bolezen se v ustni votlini lahko kaže kot občutek suhih ali pekočih ust, izguba okusa, ustni zadah, glivične okužbe, slabo celjenje ran, krvavitev iz dlesni, majavost zob in paradontalna bolezen, ki lahko vodi v izgubo zob. Slabo ustno zdravje in vnetja v ustni votlini pa lahko poslabšajo sladkorno bolezen in otežijo nadzorovanje krvnega sladkorja.

SRČNE BOLEZNI

Nezdravljeno vnetje v ustni votlini lahko povzroči vnetje srčnih zaklopk. Srčni bolniki, ki imajo umetne srčne zaklopke, okvare zaklopk in prirojene srčne napake, imajo večje tveganje za posebno obliko okužbe srca, ki jo imenujemo infekcijski endokarditis.

OSTEOPOROZA

Osteoporoza in pomankanje hormona estrogena po menopavzi sta dejavnika tveganja za izgubo čeljustne kosti. Bolnice z osteoporozo izgubijo v poprečju več zob, kot zdrave ženske. Za zdrave kosti je zelo pomembna redna telesna aktivnost, zadosten vnos kalcija, vitamina D in beljakovin.

RAK USTNE VOTLINE IN ŽRELA

Je najpogostejši maligni tumor glave in vratu. Najpomembnejša dejavnika tveganja za nastanek sta kajenje ter prekomerno pitje alkohola. Spremembe v ustih, ki lahko kažejo na raka ustne votline in žrela: ostro omejeno rdeče ali bele lise ter rane ali zatrdline, ki se ne zacelijo v 14 dneh.

Bolezenska stanja, ki se pojavljajo v ustni votlini, še vedno prizadenejo visok delež prebivalstva. Njihov vpliv presega zgolj ustno votlino, saj je povezan tudi s splošnim zdravjem. K izboljšanju ustnega zdravja in s tem tudi splošnega zdravja lahko bistveno pripomoremo sami. Ob letošnjem svetovnem dnevu ustnega zdravja bomo v Zdravstvenem domu Novo mesto v petek 20.3.2026 pripravili stojnico, kjer bomo izvajalke vzgoje za ustno zdravje ozaveščale o pomenu ustnega zdravja na zdravje celotnega organizma. Vse obiskovalce toplo vabimo, da nas obišejo na stojnici.

Pripravila: Anamarija Kolenc, dipl.m.s., Kabinet vzgoje za ustno zdravje.