



## Svjetski Dan Oralnog Zdravlja

20 Ožujak

Oralno zdravlje je stanje usta, zuba i orofacijalnih struktura koje pojedincima omogućuje obavljanje bitnih funkcija kao što su jedenje, disanje i govor, a obuhvaća psihosocijalne dimenzije kao što su samopouzdanje, dobrobit i sposobnost druženja i rada bez boli, nelagoda i sram. Oralno zdravlje varira tijekom života od ranog života do starosti, sastavni je dio općeg zdravlja i podržava pojedince u sudjelovanju u društvu i postizanju njihovih potencijala.

Oralne bolesti obuhvaćaju niz bolesti i stanja koja uključuju zubni karijes, parodontne (desni) bolesti, gubitak zuba, oralni rak, oro-dentalne traume, nomu i urođene mane kao što su rascjep usne i nepca. Bolesti usne šupljine su među najčešćim nezaraznim bolestima u svijetu, a procjenjuje se da pogađaju oko 3,5 milijardi ljudi. Dok globalni teret stanja oralnog zdravlja raste, osobito u zemljama s niskim i srednjim dohotkom, ukupni teret stanja oralnog zdravlja na usluge vjerojatno će nastaviti rasti zbog rasta stanovništva i starenja (WHO)

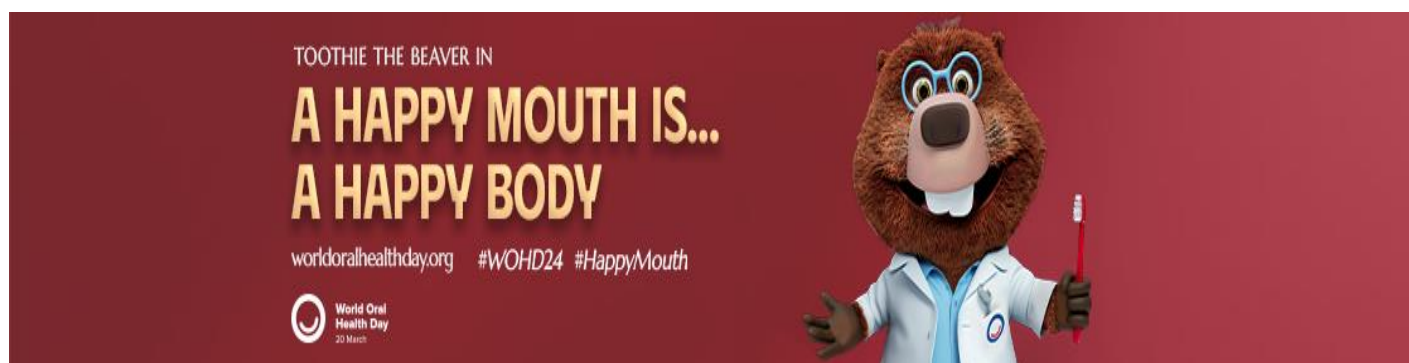
**Svjetski dan oralnog zdravlja** obilježava se svake godine 20. ožujka i pokreće jednogodišnju kampanju posvećenu podizanju globalne svijesti o problemima [oralnog zdravlja](#) i važnosti [oralne higijene](#) kako bi vlade, zdravstvene udruge i šira javnost mogli zajedno raditi na postizanju zdravija usta i sretniji život.

Svjetski dan oralnog zdravlja pokrenula je 20. ožujka 2013. [Svjetska stomatološka federacija FDI](#). Taj dan obilježava i početak jednogodišnje kampanje za podizanje svijesti o oralnom zdravlju i prevenciji oralnih bolesti. Od 2013. ove kampanje imaju određenu temu.

Tema kampanje 2024-2026. godine je „A happy mouth is ..a happy body“.

Kampanja 2024. fokusirana je na složenu vezu između oralnog zdravlja i općeg zdravlja jer: "SRETNA USTA SU... SRETNO TIJELO." FDI želi osnažiti sve, posvuda, da cijene i brinu o svojim ustima i da shvate da na taj način mogu zaštititi i svoju opću dobrobit. Pozivaju sve da se pridruže se putovanju u zdravije i sretnije živote. (<https://www.worldoralhealthday.org/>)

Maskota Svjetskog dana oralnog zdravlja je dabar Toothie. Sve o njegovom putovanju te o savjetima možete pronaći na web stranici [www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



Zašto su sretna usta .. sretno tijelo ili zdrava usta su put u zdravo tijelo, jer neodgovarajuća oralna higijena dovodi do nastanka karijesa i bolesti desni. Napredovanjem karijesa u dubinu zuba do zubne pulpe, bakterije ulaze u korijenski kanal te se mogu proširiti na okolnu kost i izazvati akutnu ili kroničnu upalu.

Poseban rizik za naše zdravlje su upalne bolesti desni (gingivitis, parodontitis) gdje se u parodontnim džepovima nalaze zubni plak, kamenac i agresivne bakterije.

Djelovanjem bakterija može nastati apsces (gnojna upala) koja se može proširiti na okolno tkivo, Komplikacije su: tromboza kavernoznog sinusa, apsces mozga, bakterijski meningitis, sinusitis, medijastinitis, osteomijelitis ili sepsa.

Ulaskom bakterija u krvotok one se šire u udaljene organe i mogu oštetiti krvne žile, izazvati aterosklerozu, krvne ugruške, endokarditis, miokarditis, srčani ili moždani udar. Oralna žarišta su povezana i sa reumatoidnim artritisom, bolestima dišnih organa i kože, Alzheimerovom bolesti, prijevremenim porodom.



**Četkajte zube. Najmanje 2 x dnevno.**

**Koristite pastu za zube sa fluorom.**

**Čistite prostore između zubi koncem.**

**Istovremeno očistite i jezik četkicom za zube.**

**Idite na redovite preglede stomatologa.**

**Recite NE šećeru ili barem smanjite unos slatkih napitaka i namirnica.**

**Prestanite pušiti.**

Svjetski dan oralnog zdravlja obilježili smo u suradnji sa učiteljicama i učenicima prvih razreda osnovnih škola I.G.Kovačić Sl. Brod, B. Šulek područna Vranovci, V. Nazor Adžamovci, M. Gubec Cernik, A. Starčevića Rešetari. Tijekom tog dana naše školske sestre su provele s učenicima radionice na temu „Pranje zuba po modelu“. Učenici su radionicu veselo prihvatili i sami vrlo aktivno sudjelovali. Pri tome su mnogi od njih bili zainteresirani te sami bojali likove u slikovnici.





Autor: Nevenka Meandžija, dr.med. specijalist školske medicine  
Služba za školsku i adolescentnu medicinu  
Nastavni zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije

Literatura:

1. [https://www.who.int/health-topics/oral-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/oral-health#tab=tab_1)
2. <https://www.worldoralhealthday.org/>
3. Regina M. Benjamin The Silent Epidemic  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2821841/#>
4. Chronic condition and oral health, Publication Release Date 25 Oct 2012  
<https://www.aihw.gov.au/reports/dental-oral-health/chronic-conditions-and-oral-health/contents/summary>
5. <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/adult-oral-health/tips.html>