

RADY PRO ZDRAVÁ ÚSTA = ZDRAVÉ TĚLO



Osvojte si každodenní pečlivou a správnou techniku čištění zubů, včetně čištění mezizubních prostor (pomocí mezizubních kartáčků a zubní nitě). Každý zub má 5 plošek, které je třeba očistit od zubního plaku. Zubní kartáček vyměňujte pravidelně po 3 měsících.



Zuby si čistěte nejméně 2× denně, používejte klasický nebo elektrický zubní kartáček a zubní pastu s fluoridy. Individuálně vám může zubní lékař nebo dentální hygienistka doporučit i používání ústní vody.



Jezte zdravě a vyváženě, omezte potraviny bohaté na cukry. Pijte vodu.



Pravidelně navštěvujte zubního lékaře a dentální hygienistku.



Nekuřte!



Omezte konzumaci alkoholu!



Pokud se věnujete kontaktním sportům, noste chránič chrupu.

**NIKDY NENÍ ANI BRZO, ANI POZDĚ
ZAČÍT SE STARAT O ÚSTNÍ DUTINU,
VAŠE TĚLO TO OCENÍ.**

PATERO PRO RODIČE

1. NÁVŠTĚVA ZUBNÍHO LÉKAŘE

Návštěvu svého dítěte u zubního lékaře neodkládejte. První návštěva u stomatologa by měla proběhnout, když se prořeže první zub. Lékař vám při návštěvě potvrdí zubní průkaz. Doporučená frekvence preventivních prohlídek je každých 6 měsíců.

2. ČIŠTĚNÍ DĚTSKÝCH ÚST

Dětská ústa začněte čistit od prožvání prvního zubu, později dítěti zuby dočišťujte. Zubní kaz vzniká spolupůsobením několika různých příčin, ale zároveň se jedná o infekční onemocnění. Myslete prosím na to, že olizováním dudlíku, nebo sdílením lžičky, můžete ve větší míře přenášet na své dítě kazotvorné bakterie.

3. FLUORIDY

Velmi účinnou součástí preventivních opatření proti vzniku zubního kazu je pravidelné používání zubní pasty s fluoridy.

4. STRAVA

Základem je pestrá a vyvážená strava, která by měla být chudá na jednoduché cukry. Cukr může být přítomen i tam, kde si ho příliš neuvědomujeme. Doporučujeme celkově snížit frekvenci konzumace rizikových potravin a pochutin.

**NIKDY NEPODÁVEJTE DÍTĚTI PO VEČERNÍM ČIŠTĚNÍ ZUBŮ UŽ
ŽÁDNOU POTRAVU, ANI OVOCE NEBO NÁPOJ OBSAHUJÍCÍ CUKR,
A TO ANI MLÉČNÝ NEBO OVOCNÝ.**

5. ÚSTNÍ DUTINA A CELKOVÉ ZDRAVÍ

Udržet zdravou dutinu ústní je zásadní pro její správné fungování a pro zachování celkového zdraví a kvality života. Zubní kaz a jeho komplikace zhoršují kvalitu života vašeho dítěte.

ZDRAVÁ ÚSTA, ZDRAVÉ TĚLO

Vaše ústa jsou zrcadlem vašeho těla a odráží vaše celkové zdraví a pohodu.

Vyhnete se rizikovým faktorům a věnujte pozornost správné ústní hygieně. Pravidelně navštěvujte zubního lékaře a dentální hygienistku, poradí vám, jak chránit vaše ústa = vaše zdraví.



Nikdy není ani brzo, ani pozdě začít se starat o ústní dutinu, vaše tělo to ocení.



20. březen 2018
Světový den
ústního zdraví

Organizátoři:



Partneři:

PHILIPS
sonicare

Colgate

elmex

LISTERINE

Dr.Max+

Ve spolupráci s:

ADH
Asociace dentálních hygienistek ČR

SORUŽENÍ STUDENTŮ STOMATOLOGIE
ČESKÉ REPUBLIKY

Soukromá VOŠ zdravotnická
pro dentální hygienistky

Dětský úsměv



www.sdruz.cz

ZDRAVÍ DUTINY ÚSTNÍ A CELKOVÉ ZDRAVÍ SE VZÁJEMNĚ OVLIVŇUJÍ A VELMI ÚZCE SPOLU SOUVISÍ.

ÚSTNÍ ZDRAVÍ A CELKOVÉ ZDRAVÍ MAJÍ OBOUSMĚRNÝ VZTAH



- ➔ Zubní kaz a zánět dásní jsou nejčastější onemocnění dutiny ústní. Když nejsou včas řešeny, tak se mohou negativně projevit a ovlivňovat zbytek těla. Dobré ústní zdraví je proto nezbytné pro celkové zdraví a pohodu v každém věku.
- ➔ Celková onemocnění mohou zase naopak zvýšit riziko problémů v ústech. Například zánětlivé onemocnění dásní zhoršuje hladinu cukru jak u diabetiků, tak u nediabetiků a zvyšuje tím riziko vzniku cukrovky. Naopak přítomnost diabetu u vás zvyšuje riziko vzniku onemocnění dásní.
- ➔ Podnikněte kroky k ochraně vašeho ústního zdraví a chraňte si tak vaše celkové zdraví a kvalitu života.

ONEMOCNĚNÍ DUTINY ÚSTNÍ ZKRACUJÍ ŽIVOT V PRŮMĚRU O 2,2 ROKU!

ÚSTA NEMOHOU BÝT IZOLOVÁNA OD ZBYTKU TĚLA



* Z celkového počtu 56,4 milionů úmrtí v roce 2015 bylo podle údajů hlavního informačního portálu Světové zdravotnické organizace (WHO) 39,5 milionů způsobeno neinfekčními (nepřenosnými) onemocněními. Hlavními příčinami byla srdeční onemocnění, rakovina, respirační onemocnění a cukrovka.

NELÉČENÉ ONEMOCNĚNÍ DÁSŇÍ MŮŽE ZVÝŠIT RIZIKO VZNIKU A ZHORŠIT EXISTUJÍCÍ:

- ➔ kardiovaskulární (srdeční) onemocnění
- ➔ cévní mozkové příhody
- ➔ respirační onemocnění
- ➔ diabetes
- ➔ předčasný porod a nízká porodní hmotnost novorozence

Partneři:

PHILIPS
sonicare

Colgate®

LISTERINE®

elmex®

Dr.Max+

Ve spolupráci s:

ADH
ASOCIACE DENTÁLNÍCH HYGIENISTEK ČR



SDRUŽENÍ STUDENTŮ STOMATOLOGIE
ČESKÉ REPUBLIKY

Soukromá VOŠ zdravotnická pro dentální hygienistky

Dětský úsměv



www.sduz.cz

SVĚTOVÝ DEN ÚSTNÍHO ZDRAVÍ SE KONÁ VE 157 ZEMÍCH SVĚTA.