

## NAUČTE SE, JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O SVÁ ÚSTA



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 2x 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 prořezání 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.

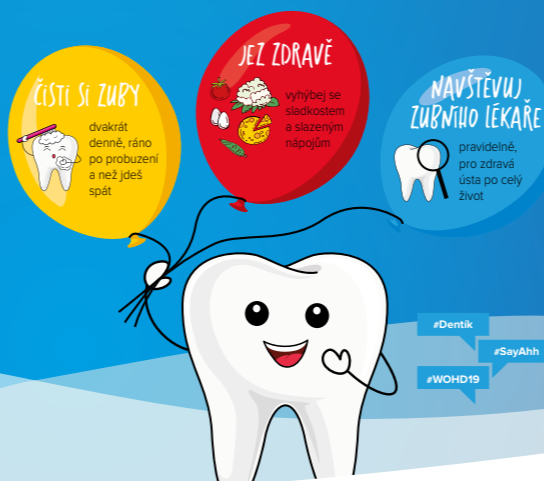
### 4. STRAVA

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

PEČUJTE O ZDRAVÍ SVÝCH ÚST

#SayAhh

#WOHD19



PEČUJTE O SVÁ ÚSTA. VAŠE TĚLO TO OCENÍ!  
NAUČTE SE, JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O SVÁ ÚSTA.

VÍCE  
INFORMACÍ  
NA



Světový den  
ústního zdraví  
20. březen

Pořadatel

fdi  
FDI World Dental Federation

ČR  
V CELE ČESKÉHO  
ZUBNÍHO LÉKARSTVÍ

www.sduz.cz



Pod záštitou  
ministra zdravotnictví ČR



Ve spolupráci s



## NELÉČENÉ ONEMOCNĚNÍ DÁSNÍ MŮŽE ZVÝŠIT RIZIKO VZNIKU A ZHORŠIT EXISTUJÍCÍ:



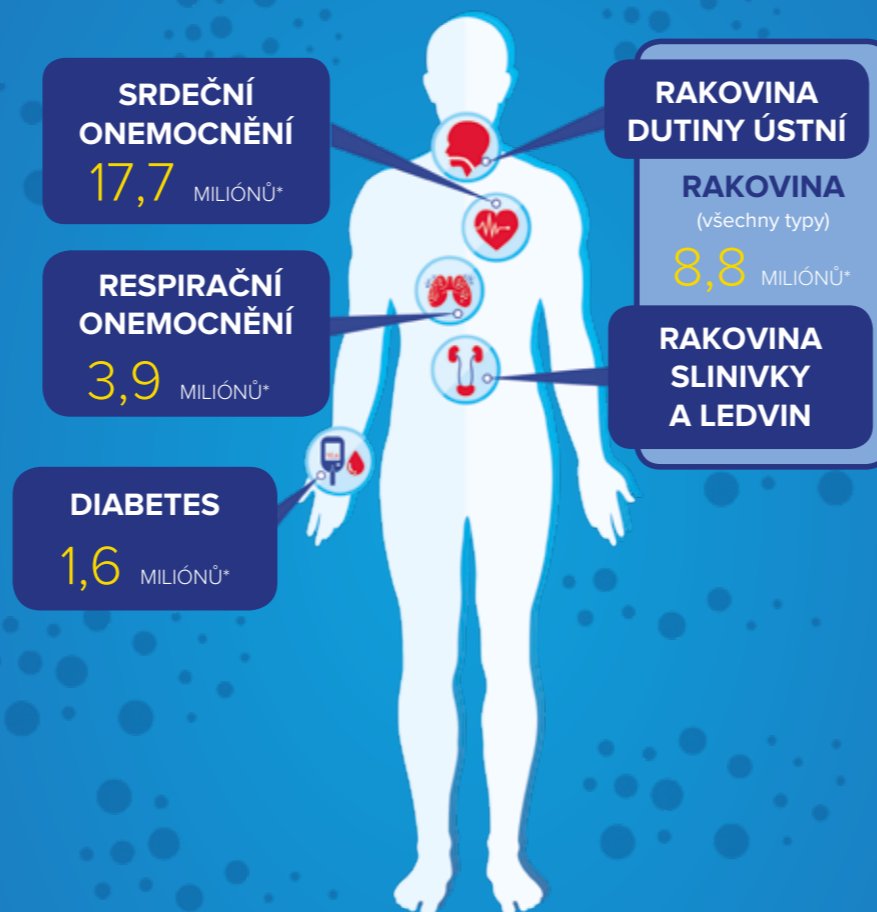
- kardiovaskulární (srdeční) onemocnění
- cévní mozkové příhody
- respirační onemocnění
- diabetes
- předčasný porod a nízká porodní hmotnost novorozence

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

- 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.



## 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-GHO) 39,5 milionů způsobeno neinfekčními (nepřenosnými) onemocněními. Hlavními příčinami byla srdeční onemocnění, rakovina, respirační onemocnění a cukrovka.

**PODNIKNĚTE KROKY K OCHRANĚ VAŠEHO ÚSTNÍHO ZDRAVÍ A CHRAŇTE SI TAK VAŠE CELKOVÉ ZDRAVÍ A KVALITU ŽIVOTA.**

Partneři:



LISTERINE

PHILIPS  
sonicare



Ve spolupráci s:



[www.sduz.cz](http://www.sduz.cz)

**SVĚTOVÝ DEN ÚSTNÍHO ZDRAVÍ  
SE KONÁ VE 157 ZEMÍCH SVĚTA.**