



TLAČOVÁ SPRÁVA

Bratislava, 7. 4. 2020

Nezabúdajme na ústnu hygienu ani pri infekčných ochoreniach

Slovenská komora zubných lekárov, aj v tejto mimoriadnej situácii, odporúča občanom dôkladnú starostlivosť o ústnu dutinu a k tomu spracovala aj rady čomu sa pri pandémie, v súvislosti s ústnou hygienou, je potrebné vyvarovať.

Bakteriálne a najmä vírusové infekcie znižujú imunitu človeka, vrátane slizníc ústnej dutiny. Medzi ústnou dutinou a pľúcami dochádza aj u zdravých jedincov k cirkulácii baktérií. Do pľúc sa vdychovaním dostávajú baktérie zo zubného povlaku a z ústnej dutiny. Pri výdychu sa baktérie z pľúc dostávajú do ústnej dutiny a usádzajú sa na povrchu zubov a okolitých d'asnách.

„Pri infekčných ochoreniach vyvolaných baktériami ako je nádcha, angína, zápal priedušiek a pľúc, ale najmä pri vírusových ochoreniach ako je chrípka, ale aj ochorenie COVID-19 sa výrazne zvyšuje počet infekčných častíc v ústach. Ústna hygiena je u pacientov s týmito ochoreniami najmä vo fáze horúčok znížená, alebo úplne chýba“, povedala hlavná odborníčka ministerstva zdravotníctva pre zubné lekárstvo prof. MUDr. Neda Markovská, CSc. Ako ďalej uviedla plak predstavuje rezervoár cirkulujúcich infekčných častíc z pľúc pričom ich počet znásobuje kašeľ.

Denne používame zubné kefky a aj keď vlákna zubnej kefky sú zhotovené zo syntetických vlákien, napriek tomu sa na nich usádzajú baktérie. Tieto pochádzajú z ústnej dutiny, ale aj z ovzdušia kde sa nachádzajú.

Aké chyby nesmieme robiť :

- Zubnú kefku po použití dôkladne opláchnite teplou vodou a uložte ju do zvislej polohy hlavičkou s vláknami nahor, aby voľne vyschla.
- Nikdy nedávajte kryt na zubnú kefku - tento slúži len pri transporte zubnej kefky, napr. pri cestovaní
- V mnohých kúpeľniach dnes sú umiestnené aj toaletné misy. Najväčšou chybou je, ak sa WC spláchne skôr ako sa zatvorí vrchný poklop. Niektoré baktérie a vírusy z ľudských výlučkov sa šíria vzduchom a usádzajú sa aj na zubných kefkách. (štúdie, ktoré mikrobiologicky vyšetrili zubné kefky).
- Ak je v rodine niekto postihnutý infekčným ochorením, je potrebné jeho zubnú kefku oddeliť od ostatných, ktoré sú umiestnené v spoločnom pohári.



- Pacientovi počas liečby infekčného ochorenia môžeme odporúčať po očistení chrupu, zubnú kefku opláchnuť ústnou vodou. Zubnú kefku nikdy nedávajte očistiť do umývačky riadu alebo do mikrovlnnej rúry.
- Pacient po vyliečení každého infekčného ochorenia, vrátane COVID-19 nevyhnutne si **musí vymeniť všetky pomôcky ústnej hygieny** za nové (zubnú kefku, medzizubné kefky, prípadne jednozväzkovú kefku). Rovnako aj rodinní príslušníci musia vykonať to isté.