**12. september Európsky deň ústneho zdravia**

**Mottom Svetovej zdravotníckej organizácie pre rok 2019 : ... Povedz Ááá ... otvor ústa a uvidíš svoje zdravie ... pokračuje aj Európsky deň ústneho zdravia, ktorý každoročne pripadá na 12.september.**

Slovenská komora zubných lekárov aj pri tejto príležitosti chce upriamiť pozornosť nášho obyvateľstva na význam prevencie ústneho zdravia dospelých. „Väčšina dospelej a najmä seniorskej populácie prevenciu vníma len ako absolvovanie preventívnej prehliadky raz ročne, a tým urobili všetko pre svoje ústne zdravie“, hovorí predsedníčka Výboru SKZL pre prevenciu a hlavná odborníčka MZ SR pre zubné lekárstvo prof. Neda Markovská.

V prvom rade je potrebné si pamätať, že ochorenia ústnej dutiny, ako je zubný kaz a zápal ďasien postihujú viac ako 90% dospelej populácie, ale môžeme ich prevenciou predchádzať. Slovenská populácia dospelých a seniorov vo vysokom počte trpia tzv. chronickými neprenosnými ochoreniami. Tieto sú charakterizované dlhodobo sa vyvíjajúcim a pomalým priebehom a ich vznik je výsledkom kombinácie faktorov genetických, fyziologických, životného prostredia a zlozvykov. Ide najmä o kardiovaskulárne ochorenia ako je vysoký krvný tlak, srdcový infarkt, aterosklerózu, vysokú hladinu cholesterolu. Ďalej sú to pacienti s chronickým zápalom pľúc, chronickou obštrukčnou chorobou pľúc, astmou, diabetes mellitus. Nie malú skupinu tvoria pacienti, ktorí pre rôzne ochorenia užívajú lieky na riedenie krvi, alebo ide o pacientov po transplantácii, srdcovej chlopne, samotných orgánov alebo tých, ktorí na transplantáciu čakajú. V dnešnej dobe fyzickej inaktivity sú aj pacienti v liečbe osteoporózy.

Všetky tieto celkové ochorenia sú nepriaznivo ovplyvnené a zhoršuje sa ich liečba ak sa v ústach nachádza neošetrený zubný kaz, zub so zápalovým nálezom na koreni alebo zápal ďasien a parodontu. Zápal v okolí týchto zubov je spôsobený baktériami, ktorých toxické výlučky sa krvným obehom dostávajú k týmto chorým orgánom a zhoršujú ich stav.

„Je preto nevyhnutné nezabúdať na ústne zdravie, nechať si ošetriť chrup a parodont, dvakrát ročne absolvovať dentálnu hygienu. Základ je však v každodennej domácej starostlivosti o ústne zdravie správnou ústnou hygienou, fluroridáciou, redukciou prijímaných cukrov a pravidelnými prehliadkami u zubného lekára. Zubný lekár musí byť informovaný o zdravotnom stave svojho pacienta“, dodala profesorka Markovská.

Nikdy nie je príliš skoro ani príliš neskoro začať sa starať o svoje ústne zdravie.