# Zdrowie jamy ustnej i zdrowie ogólne – 10 kluczowych faktów

1. Zdrowie jamy ustnej jest niezbędne dla zachowania dobrego zdrowia ogólnego i dobrego samopoczucia.

2. Choroby jamy ustnej dotykają 3,9 miliarda ludzi na świecie, a nieleczona próchnica występuje prawie połowy populacji (44 proc.).

3. W skali globalnej, 60–90 proc. dzieci w wieku szkolnym i prawie 100 proc. dorosłych ma próchnicę.

4. Choroby niezakaźne, w tym: nowotwory, cukrzyca, choroby układu krążenia, poważne choroby układu oddechowego, zaburzenia umysłowe i neurologiczne, odpowiadają za około 39,5 miliona zgonów każdego roku. Choroby jamy ustnej zaliczają się do istotnych chorób niezakaźnych, a próchnica jest najpowszechniej występującą chorobą spośród tych, którym można zapobiegać.

**ZDROWA JAMA USTNA TO ZNACZNIE WIĘCEJ NIŻ ZDROWY UŚMIECH.**

5. Badanie jamy ustnej może ujawnić początkowe objawy chorób ogólnoustrojowych, niedobory żywieniowe, niezdrowe nawyki tj. palenie tytoniu i nadmierne spożycie alkoholu.

6. Choroby jamy ustnej są związane z innymi chorobami niezakaźnymi: cukrzycą, chorobami układu krążenia, układu oddechowego, nowotworami żołądkowo-jelitowymi oraz trzustki. Niektóre z tych chorób są ze sobą wzajemnie powiązane, np. osoby z cukrzycą mają podwyższone ryzyko chorób przyzębia, z kolei leczenie chorób przyzębia poprawia poziom glukozy we krwi.

7. Wiele dolegliwości ogólnych zwiększa ryzyko chorób jamy ustnej, np. istnieje podwyższone ryzyko chorób dziąseł u osób z cukrzycą i na odwrót, zły stan zdrowia jamy ustnej może mieć negatywny wpływ na ogólny stan zdrowia i leczenie innych chorób.

8. Wszystkie główne choroby niezakaźne, w tym większość chorób jamy ustnej, mają te same uwarunkowania społeczne – w tym biedę oraz wspólne czynniki ryzyka, tj. niezdrowe dietę (z wysoką zawartością cukru), palenie tytoniu i szkodliwe spożywanie alkoholu. Zdrowie jamy ustnej powinno być zintegrowane z promowaniem zdrowia ogólnego.

9. Aby utrzymać jak najlepsze rezultaty i zmniejszyć ryzyko chorób jamy ustnej, a co za tym idzie związanych z tym komplikacji zdrowotnych, należy zadbać o profilaktykę, wczesne wykrywanie i leczenie.

10. Skuteczne strategie regionalne i krajowe oraz programy promujące zdrowie jamy ustnej i zapobiegające chorobom jamy ustnej dowodzą, iż poprawa stanu zdrowia jamy ustnej wśród społeczeństwa przyczynia się zapobieganiu głównym chorobom niezakaźnym.

**NIE MA ZDROWEGO CIAŁA BEZ ZDROWEJ JAMY USTNEJ.**

## Jak dbać o zdrowie jamy ustnej?

- stosuj zdrową dietę (niska zawartość cukrów, dużo warzyw, owoców)
- nie pal papierosów
- unikaj nadmiernego spożywania alkoholu
- właściwie zadbaj o higienę jamy ustnej
- zakładaj ochraniacz na zęby, jeżeli uprawiasz sporty kontaktowe
- regularnie odwiedzaj lekarza dentystę

**NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO, ABY ZACZĄĆ DBAĆ O ZDROWIE JAMY USTNEJ**

# Podstawy prawidłowej higieny jamy ustnej

- szczotkuj zęby dwa razy dziennie przez dwie minuty, używając tradycyjnej lub elektrycznej szczoteczki oraz pasty z fluorem
- nie płucz jamy ustnej wodą zaraz po szczotkowaniu – najpierw wypluj nadmiar pasty

**JAMA USTNA JEST ZWIERCIADŁEM CIAŁA.**

- stosuj płyn do płukania jamy ustnej z fluorem lub żuj bezcukrową gumę do żucia po posiłkach i przekąskach jeżeli umycie zębów jest niemożliwe
- czyść przestrzenie międzyzębowe nicią dentystyczną lub innymi środkami

Organizatorzy:

PTS

NACZELNA IZBA LEKARSKA

BE ACTIVE DENTIST

ewidentnie pr

Główny partner:

PHILIPS sonicare

Partnerzy wspierający:

Orbit DZIEL SIĘ UŚMIECHEM

LISTERINE®

POLSKA MÓWI #aaa

**20 MARCA**
ŚWIĘTUJ ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA JAMY USTNEJ!

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej
20 marca