**Dziś Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej! Jak dbać o uśmiech na co dzień, by cieszyć się jego zdrowiem na długo?**

**Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej to coroczna inicjatywa, której celem jest podkreślenie ogromnego wpływu profilaktyki chorób zębów i dziąseł na zdrowie ogólne. Schorzenia jamy ustnej to wyzwanie w skali globalnej, ale także palący problem w Polsce, który dotyczy niemal wszystkich dorosłych[[1]](#footnote-1) i blisko 80 proc. dzieci[[2]](#footnote-2). O uśmiech można jednak zadbać w prosty sposób – prawidłowe nawyki żywieniowe, odpowiednia higiena, a przede wszystkim regularne wizyty w gabinecie stomatologicznym od najmłodszych lat pozwolą cieszyć się zdrowiem jamy ustnej na długo.**

Według alarmujących statystyk Światowej Federacji Dentystycznej z konsekwencjami zaniedbań zdrowia jamy ustnej zmaga się nawet 90 proc. populacji[[3]](#footnote-3). Próchnica i choroby przyzębia to najczęstsze przyczyny braku odpowiedniej troski o zęby, wywołane również nieprawidłową dietą bogatą w cukier, paleniem tytoniu i nadmiernym spożywaniem alkoholu. Odpowiedzią na niską świadomość znaczenia zdrowia zębów i dziąseł są coroczne obchody Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej. Celem kampanii jest zwrócenie uwagi na powszechny problem zaniedbań stanu uzębienia, a także edukacja oraz promowanie odpowiednich nawyków higienicznych i regularnych wizyt w gabinecie stomatologicznym. Tegorocznym hasłem przewodnim akcji jest „*Be proud of your mouth*” – slogan podkreśla kluczową rolę odpowiedniej troski o zęby już w wieku wczesnodziecięcym, która pozwala „być dumnym ze swojej jamy ustnej” przez całe życie.

W niechlubnej czołówce narodów, które bynajmniej nie mogą być dumne ze swoich uśmiechów są Polacy. Złudzeń nie pozostawia Raport Ministerstwa Zdrowia[[4]](#footnote-4), według którego tylko 1 proc. dorosłych nie ma problemów z zębami. Co więcej, próchnica coraz częściej dotyczy także najmłodszych. Choruje na nią blisko 85 proc. 6-latków i nawet 40 proc. dzieci w wieku do 2 lat. Tendencja występowania schorzeń jamy ustnej rośnie wraz z wiekiem.

Pogarszający się stan uzębienia Polaków to poważne wyzwanie zdrowotne, któremu można w prosty sposób zapobiec. Podstawą codziennej higieny jest pielęgnacja jamy ustnej przy użyciu odpowiedniej szczoteczki, pasty do zębów i nici dentystycznej oraz regularne wizyty u stomatologa. Wczesne rozpoznanie próchnicy i innych chorób jamy ustnej umożliwia podjęcie niezbędnych działań i pozwala cieszyć się zdrowym uśmiechem na długie lata. Eksperci podkreślają – zdrowa jama ustna nie jest jedynie kwestią estetyczną, gdyż wpływa na ogólne samopoczucie i zdrowie całego organizmu.

Przeciwdziałać wysokiemu odsetkowi dzieci z próchnicą pragnie enel-med stomatologia. Chcąc promować zdrowe nawyki i regularne wizyty kontrolne, marka oferuje pacjentom wiele rozwiązań, m.in. w formie ogólnopolskich akcji profilaktycznych w trakcie całego roku. Obecnie, dzięki współpracy enel-med stomatologia, firmy Septodont i Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego, dzieci w całej Polsce mogą wykonać bezpłatne przeglądy i otrzymać bezpłatne leczenie stomatologiczne w ramach akcji „Rozdajemy uśmiechy na zdrowie”. Przeszkodą na drodze do zdrowego uśmiechu nie musi być także dentofobia – w placówkach enel-med stomatologia leczenie zarówno dzieci, jak i dorosłych może być przeprowadzone w narkozie lub sedacji wziewnej. Tym sposobem marka pragnie odczarować wizytę u dentysty, która w wyniku złych doświadczeń z przeszłości bądź zakorzenionego w podświadomości strachu często wywołuje niepotrzebne obawy i stres.

– Codzienna higiena jamy ustnej, odpowiednio dobrana pasta oraz szczoteczka sprzyjają zdrowym i mocnym zębom. Jednak oprócz tych prostych czynności absolutnie kluczowym jest zgłaszanie się przez osoby dorosłe na regularne wizyty przeglądowe co najmniej 2 razy w roku. Natomiast dzieci na wizyty kontrolne powinny zgłaszać się co 3-4 miesiące. Warto podkreślić, że zadbana jama ustna nie jest jedynie kwestią estetyczną, gdyż ma wpływ także na dobre samopoczucie i zdrowie ogólne. Zarówno powstaniu, jak i przykrym konsekwencjom próchnicy czy chorób przyzębia można łatwo przeciwdziałać – podstawą jest wczesna profilaktyka. Pamiętajmy, że w kwestii zdrowia zawsze lepiej jest zapobiegać niż leczyć, dlatego wizyty u stomatologa powinny odbywać się systematycznie, a nie tylko w momencie pojawienia się bólu czy uszkodzenia zęba. W obliczu istnej pandemii próchnicy wśród najmłodszych rodzice pełnią kluczową rolę jako pierwsi nauczyciele prawidłowych nawyków, którzy powinni dbać o regularne wizyty kontrolne zarówno swoich pociech, jak i własne – podkreśla **dr n. med. Marta Markunina, dyrektor medyczna ds. stomatologii w enel-med.**

1. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/zdrowie-jamy-ustnej>. [↑](#footnote-ref-1)
2. Tamże. [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://www.gov.pl/web/wsse-bydgoszcz/swiatowy-dzien-zdrowia-jamy-ustnej>. [↑](#footnote-ref-3)
4. [Zdrowie jamy ustnej - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl (www.gov.pl)](https://www.gov.pl/web/zdrowie/zdrowie-jamy-ustnej) [↑](#footnote-ref-4)