

„Rob správne rozhodnutia v starostlivosti o svoje ústa“

Svetová organizácia zubných lekárov – FDI vyhlásila **20. marec** za Svetový deň ústneho zdravia.

Zubný kaz je jednou z najčastejších civilizačných chorôb. V súčasnosti je však napriek všetkým výtvarným výdobytkom zubnej medicíny ešte častejší než kedysi. V čase Rimanov postihoval asi 30 percent ľudí, v 19. storočí to bolo až 90 percent populácie a dnes je to už nad 95 percent obyvateľstva.

Ako zubný kaz vzniká? Na zuboch, a to najmä v častiach, ktoré sa ťažko čistia, sa usadzuje plak (povlak). Nebezpečenstvo vzniku zubného kazu je preto vyššie na krčkoch zubov, v ryhách a na žuvacích plochách zuba. Plak je vrstva obsahujúca baktérie – najmä streptococcus mutans. Tie premieňajú cukry prijaté v potrave na kyseliny, ktoré narušujú zubnú sklovinu. Rozpúšťajú totiž minerálne soli zo zubnej skloviny a vzniká kaz. Zo začiatku nebolí, je to len biela škvŕna. V skutočnosti je to však narušená, odvápnená sklovina zuba. Už v tomto štádiu je dobré navštíviť zubného lekára ale nie každý si však škvŕnu všimne.



Ak je už zubný kaz v pokročilom štádiu, sprevádzajú ho bolesti. Najprv sa vyskytujú len občas, potom už zub bolí často. To, že sa Vám zub pokazil, sa dá pomerne ľahko poznať podľa toho, že v mieste poškodenia je citlivý na sladké, horúce alebo studené jedlá. Ak nenavštívite lekára a necháte kaz postupovať do hĺbky, mikroorganizmy sa dostávajú do zubnej drene a vzniká zápal. Ak bolesť dočasne ustúpi, znamená to, že nervy v zubnej dreni odumreli a zub je mŕtvy. Zápal však pokračuje.

Zubný kaz je strašiakom pre celé telo. V najťažších prípadoch, keď sa kaz v zube nelieči, sa môžu baktérie zo zuba rozšíriť aj do iných, vzdialených častí organizmu. Bežnou komplikáciou pretrvávajúceho zápalu v zube môže byť zápal ďasien. Zapálené zuby však môžu aj za ťažké stavy, ako sú infarkt, mŕtvica či výrazné zhoršenie diabetu. Neliečený zubný kaz a následné rozšírenie mikroorganizmov v tele, môže dokonca spustiť predčasný pôrod, aj preto sa tehotným ženám odporúča, aby lekára navštevovali pravidelne a svoj chrup nezanedbali. Neliečený kaz môže spôsobiť zápal srdcového svalu, obličiek, kĺbov či močového mechúra. Ignorovať zubný kaz a čakať, že zub odumrie a prestane bolieť sa teda naozaj neoplatí.

Výskyt zubného kazu vo vyspelých krajinách v súčasnosti klesá, na rozdiel od rozvojových krajín, kde stúpa.

Štatistiky Svetovej zdravotníckej organizácie ukazujú, že 60 až 90 % školopovinných detí trpí zubným kazom a v celosvetovom meradle je bolesť zuba najčastejšou príčinou absencie na vyučovaní.

Žiaľ, na Slovensku má však vyše 80 percent detí predškolského veku pokazené zuby a 44 percent obyvateľov vo veku 65 až 74 rokov už nemá žiadne zuby. Zaznamenávajú sa pritom veľké rozdiely medzi jednotlivými regiónmi Slovenska. Tieto štatistiky nie sú veľmi

priaznivé, množstvo ľudí ešte stále nekladie ústne zdravie medzi svoje priority, podceňujú význam preventívnych prehliadok a včasného ošetrenia zubného kazu.

Denná hygiena ústnej dutiny, ku ktorej okrem správneho čistenia zubov patrí aj používanie ďalších pomôcok, ako zubná niť alebo roztoky na vyplachovanie úst, je dôležitým predpokladom na uchovanie zdravých zubov. Výskumy ukazujú, že u obyvateľstva ešte stále existujú značné deficity týkajúce sa správnej hygieny ústnej dutiny.

V konečnom dôsledku odkladaním návštevy zubára a zanedbávaním ústnej hygieny škodíme len sami sebe.

Viktória Veliká
RÚVZ Vranov nad Topľou