

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej - 20 marca

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej (WOHD) został ustanowiony w 2007 roku z inicjatywy Światowej Federacji Dentystycznej (FDI) początkowo na dzień 12 września, aby uhonorować dzień urodzin założyciela FDI dr Charlesa Godona. Kilka lat później władze Światowej Federacji Dentystycznej uznały jednak, że w związku z coroczną organizacją Dorocznego Światowego Kongresu Stomatologicznego FDI we wrześniu (w każdym roku gospodarzem jest inny kraj, w 2016 była Polska) oraz licznymi obowiązkami w tym okresie, należy zmienić termin Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej. Od 2013 roku obchodzony jest on 20 marca.

Dzień ten ma na celu przypominać społeczeństwu oraz decydentom o znaczeniu zdrowia jamy ustnej dla ogólnego zdrowia człowieka oraz komfortu jego życia.

W ramach kampanii FDI przygotowuje bezpłatne materiały informacyjne, broszury oraz plakaty do pobrania w różnych językach.

Według danych FDI 90% populacji zmaga się z problemami dotyczącymi jamy ustnej. Choroby jamy ustnej mogą przybierać różne formy w zależności od przyczyny ich powstania. Jedną z najpowszechniejszych chorób jamy ustnej na świecie jest próchnica zębów. Głównym czynnikiem powodującym jej powstanie są złe nawyki żywieniowe – konsumpcja dużej ilości cukru zawartego w przekąskach, przetworzonej żywności czy gazowanych napojach. Używanie tytoniu w dużej mierze przyczynia się do rozwoju chorób dziąseł oraz raka jamy ustnej. Nadmierne spożywanie alkoholu zwiększa ryzyko zarówno raka jamy ustnej, chorób dziąseł jak i próchnicy z powodu kwasowości i wysokiej zawartości cukru. Nieprawidłowa higiena jamy ustnej może prowadzić do rozwoju bakterii odpowiedzialnych za rozwój wielu schorzeń jamy ustnej.

Chorobom jamy ustnej łatwo zapobiegać, chociażby poprzez:

- wyrabianie od najmłodszych lat dobrych nawyków w higienie jamy ustnej,
- stosowanie zdrowej diety o niskiej zawartości cukru,
- nieużywanie tytoniu,
- unikanie nadmiernego spożywania alkoholu,
- regularne wizyty u lekarza stomatologa w celu przeglądu jamy ustnej.

Nawiązując do najczęstszej choroby jamy ustnej, czyli próchnicy, należy przypomnieć, że próchnica to choroba wywołana przez drobnoustroje, które przenoszą się z zęba na ząb. U dziecka nielezione zęby mleczne z aktywnymi zmianami próchnicowymi powodują, że wyrzynające się u niego w wieku 5 – 6 lat zęby stałe są bardzo podatne na próchnicę. Stan zdrowia jamy ustnej matki ma również znaczenie w występowaniu wczesnej próchnicy u dzieci. Dlatego też, aby zapobiec wczesnym zakażeniom jamy ustnej dziecka, kobieta planując ciążę oraz w czasie ciąży powinna wykazać szczególną troskę o wzorowy stan własnego uzębienia. Światowa Federacja Dentystyczna stanowczo podkreśla, że jama ustna jest zwierciadłem ciała i ukazuje ogólny stan zdrowia, dlatego musimy o nią dbać ze szczególną troską.