

“БУДИТЕ ПОНОСНИ НА СВОЈА УСТА”

Заштитите своје орално здравље за време пандемије COVID-19

Уста су једна од главних улазних врата за вирус који проузоркује обољење COVID-19 и др. инфекције, попут грипа. Брините о свом оралном здрављу, усвајајући добре хигијенске навике и управљајући ризичним чиниоцима, како бисте заштитили себе и друге.

Здрава уста не само да омогућују да причате, смешите се, миришете, окусите, додирујете, жваћете, гутате и преносите читав низ емоција са самопоуздањем и без болова - она имају и позитиван утицај на опште здравље, благостање и квалитет живота.



1. Примењујте добре навике оралне хигијене

Перите своје руке сапуном и водом пре прања зуба¹.

- Перите зубе четкицом бар 2 минута, 2 пута дневно, користећи пасту за зубе са флуором. Када то није могуће, исперите уста хигијенском водом са флуором, или користите жвакаћу гуму без шећера.
- Промените своју четкицу за зубе свака 3 месеца, или непосредно након што оздравите¹.
- Не делите лична хигијенска средства, а нарочито четкицу за зубе¹.
- Користите зубни конач најмање 1 дневно. Користите увек ново парче зубног конач, а ако сте били болесни, не користите исту интерденталну четкицу.



2. Храните се уравнотежено, са мало шећера

Пандемија обољења COVID-19 може довести до стреса и несигурности. Стрес може утицати на склоности у исхрани и може повећати унос хране богате шећером³. Шећер је најчешћи узрочник зубног каријеса, који се, као и већина проблема оралног здравља, може спречити.

- Једите уравнотежено, храну која садржи мало шећера, а пуно воћа и поврћа. Одрасли не би требало да узимају више од шест кашичица шећера дневно; за децу је ограничење - три.
- Не једите слатке грицкалице и посластице између obroka. Узимање шећера током дана повећава ризик од развоја каријеса.
- Дајте предност води као главном пићу. Редовна конзумација слатких пића (око једне конзерве дневно) није само штетна за уста, већ може повећати ризик од развоја дијабетеса типа 2 и гојазности.

3. Водите рачуна о свом оралном здрављу

Људи под стресом често чешће пију алкохол или пуше³.

Штетна употреба алкохола снажно је повезана са повећаним ризиком од неколико врста рака, укључујући карцином уста, гркљана, ждрела и једњака. Садржај киселине и високог шећера у већини алкохолних пића може нагризати зубе и проузроковати кварење зуба.

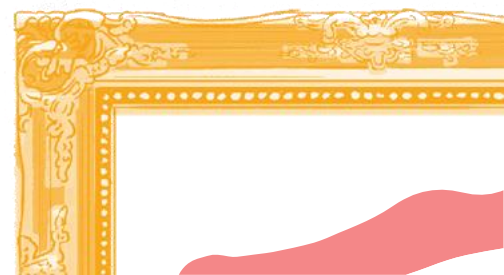
Дуван у било ком облику није безбедан (цигарете или бездимни). Употреба дувана повећава ризик од болести десни и рака усне шупљине. Такође доводи до пребојености зуба, лошег задаха, превременог губитка зуба и губитка чула укуса и мириса.

4. Саветујте се са својим стоматологом

Превенција је најбољи начин да се избегну орални здравствени проблеми. Међутим, ако вам је потребна стоматолошка здравствена заштита током пандемије COVID-19, немојте патити у тишини.

Ако правила у вашој земљи или заједници захтевају да људи остану код куће (закључавање), пружање здравствене заштите, укључујући одлазак стоматологу, може бити изузетак од овог правила².

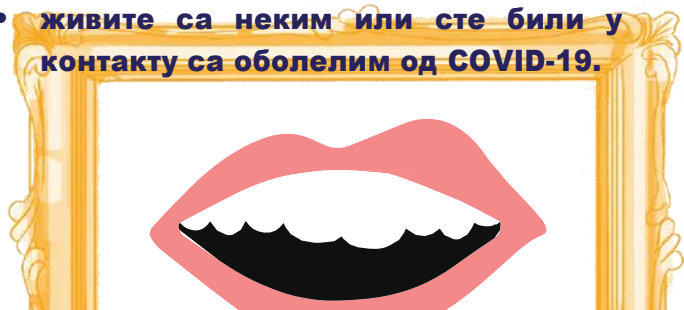
- Ако сте већ заказали редовни преглед, назовите стоматолошку ординацију и разговарајте са особљем да ли бисте требали да одгодите преглед због епидемиолошке ситуације.
- Ако вас боли зуб, имате крварење које неће престати, сломљен зуб или круницу, знаке инфекције, попут отока и бола⁴, не чекајте да се погорша. Позовите стоматолошку ординацију и закажите посету стоматологу што је пре могуће.
- Не покушавајте сами да се лечите или решите било који стоматолошки проблем⁵.



- Ако је могуће, идите сами на преглед. Само деца и издржавана лица треба да буду у пратњи⁶.
- Дођите на време, а не раније, како бисте свели на минимум време у чекаоници са осталим пацијентима⁷.
- Физички се дистанцирајте када сте у чекаоници⁶.
- Увек се придржавајте правила које је утврдила ваша стоматолошка ординација.

У зависности од тога где живите, ако требате да посетите стоматолога, морате следити националне / регионалне препоруке и контактирати стоматолога за смернице ако:

- сте позитивни на COVID-19;
- имате симптоме COVID-19 (сув кашаљ, повишена температура, отежано дисање, умор, болови у мишићима и зглобовима, грлобоља);
- живите са неким или сте били у контакту са оболелим од COVID-19.



5. Заштитите себе и друге

Запамтите општа правила за спречавање ширења COVID-19:

- Перите руке сапуном и водом најмање 20 секунди или користите средство за дезинфекцију руку са најмање 60% алкохола².
- Избегавајте да додирујете очи, нос и уста².
- Носите маску, тамо где се препоручује.
- Останите код куће ако то захтевају правила².
- Физички се дистанцирајте и држите одстојање најмање 2 метра од других људи².



1. Dental Health Foundation Ireland. *Tooth Brushing Coronavirus and COVID 19*. Available from: www.dentalhealth.ie/assets/files/pdf/toothbrushes_-_covid_19_april_2020.pdf [Accessed 3 July 2020].
2. COVID-19 Health Literacy Project in collaboration with Harvard Health Publishing. *About COVID-19*. Available from: covid19healthliteracyproject.com [Accessed 4 July 2020].
3. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. *Why stress causes people to overeat*. Available from: www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat [Accessed 3 July 2020].
4. University of Maryland Medical System. *Going to the dentist during the coronavirus*. Available from: www.umms.org/coronavirus/what-to-know/managing-medical-conditions/getting-care/dentist [Accessed 3 July 2020].
5. Dental Tribune. *DIY dentistry during the SARS-CoV-2 pandemic*. Available from: coronavirus.dental-tribune.com/news/diy-dentistry-during-the-sars-cov-2-pandemic [Accessed 4 July 2020].
6. ANDI Associazione Nazionale Dentisti Italiani. *Changes to Dental Practice during the COVID-19 Pandemic* [video webinar]. FDI Oral Health Campus; 2020 July 8. Available from: www.fdioralhealthcampus.org/webinar/changes-to-dental-practice-during-the-covid-19-pandemic
7. Oral Health Foundation. *Patient information for waiting room in dental practices* [video file]. 2020 June 5. Available from: www.youtube.com/watch?v=w8d0pFdVrSI&feature=youtu.be.

Добро орално здравље помаже вам да живите дужим и здравијим животом!

За више информација, посетите: www.worldoralhealthday.org
#MouthProud #WOHD21