

UVEREJNENÉ: 05.05.2015 o 12:36 h.

Tlačová agentúra SR

Študenti poučili o správnom čistení zubov približne 4500 ľudí

Košice 5. mája (TASR) – Naučiť ľudí za pomoci inštruktáže správnu techniku čistenia zubov je cieľom najväčšej preventívnej akcie v oblasti ústneho zdravia na Slovensku, ktorá dnes vrcholí v Košiciach. Roadshow nazvaná Spolu za zdravý a krásny úsmev odštartovala 22. apríla v Bratislave a prešla postupne 19 miest. Zorganizoval ju Slovenský spolok študentov zubného lekárstva v duchu hesla "Keď neprídu pacienti do ambulancie, musia ísť (budúci) lekári do ulíc".

"Okrem Košíc sa nám podarilo zaškoliť v ústnej hygiene asi 4500, obyvateľov, z ktorých každý vďaka našim partnerom získal zubnú kefku, medzizubnú kefku alebo tzv. single kefku, s ktorými trénovali správnu techniku čistenia zubov," hovorí vedúci projektu Jakub Bavlšík, študent 4. ročníka Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF UPJŠ) v Košiciach. Medzi účastníkmi inštruktáží boli podľa neho rôzne vekové skupiny, prevažovali však deti. To vnímajú organizátori pozitívne, pretože starostlivosť o ústne zdravie má svoj význam aj pri mliečnych zúbkoch a návyky sa zakladajú už od útleho veku. Na treťom ročníku podujatí sa podieľala zhruba stovka študentov z troch slovenských univerzít – LF UPJŠ, LF Univerzity Komenského a Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave.

K častým chybám Slovákov pri čistení zubov patrí podľa Bavlšíka nesprávna technika v kombinácii so zubnou kefkou. Odporúča pritom používať radšej mäkkú zubnú kefku, keďže je pre ľudí v používaní jednoduchšia. Pri tvrdej kefke totiž hrozí poškodenie mäkkých tkanív. **"Vo všeobecnosti platí, že ak máme mäkkú zubnú kefku, môžeme ňou robiť krúživý pohyb a očistíme celý zub. Nieкто má radšej tvrdú zubnú kefku, ale s ňou nie je dobré robiť krúživý pohyb, naopak je nutné robiť pohyb stieravý smerom od ďasna k zubu, aby nedošlo k odhaleniu zubných krčkov a k zničeniu úponu ďasna a zuba. To je to základné, čo sa snažíme ľuďom povedať,"** priblížil pre TASR.

Slovensko sa nachádza vo výskyte zubného kazu na nelichotivých priečkach. Aj roadshow podľa študentov potvrdila, že Slováci majú čo doháňať – neraz im chýbajú dôležité informácie a správne návyky, ukazuje sa však aj isté zlepšenie. **"Osobne vnímam, že ústnou hygienou sa zaoberá čoraz viac ľudí a zlepšujú sa aj ich návyky. Potvrdili sme si, že čoraz viac ich používa medzizubné a jednozväzkové kefky, ktoré dokážu zuby lepšie zbaviť zubného povlaku,"** dodal Bavlšík.

Aktivitu študentov ocenil dekan LF UPJŠ Daniel Pella, podľa ktorého robia užitočnú aktivitu pre širokú verejnosť. **"Popri tom nadobúdajú neoceniteľné skúsenosti v kontakte s pacientmi, ktoré neskôr v praxi využijú, keďže získajú dôležité zručnosti v komunikácii s pacientom rôzneho vzdelania a veku,"** konštatoval.

Podľa odborného garanta projektu prednostu Kliniky stomatológie a maxilofaciálnej chirurgie LF UPJŠ a UNLP Andreja Jenču majú Slováci vo všeobecnosti veľké nedostatky v starostlivosti o ústne zdravie a praktické inštruktáže v zubných ambulanciách zjavne nestačia. **"Takáto forma osvety je pre ľudí nevtieravá a osožná. Veľmi príjemnou formou môžu získať vedomosti a zafixovať si správne návyky v oblasti ústnej hygieny,"** poznamenal.

V Košiciach v stane na Hlavnej ulici študenti oboznamujú záujemcov so správnym čistením zubov počas dnešného dňa do 18.00 h.