

# 20 marca - Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej (WOHD) został ustanowiony w 2007 roku z inicjatywy Światowej Federacji Dentystycznej (FDI) początkowo w dniu 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 o znaczeniu zdrowia jamy ustnej dla ogólnego zdrowia człowieka oraz komfortu jego życia.

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.

W związku z Światowym Dniem Zdrowia Jamy Ustnej uczniowie naszej szkoły z klas V-VIII przygotowali plakaty mające na celu uświadomić co należy robić, aby zachować zdrowy i piękny uśmiech przez długie lata - od dzieciństwa aż do późnej starości. □