

SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE
IPAVČEVA ULICA 10
3000 CELJE



ORALNO ZDRAVJE PRI MLADOSTNIKI IN STAREJŠIH

RAZISKOVALNA NALOGA

*RAZISKOVALNO PODROČJE: DRUGA PODROČJA (*2): ZDRAVSTVO*

Avtorici:

Nika Paradis

Pika Šunta

Mentorica:

Petra Boštjančič, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2021



SREDNJA ZDRAVSTVENA IN KOZMETIČNA ŠOLA CELJE
IPAVČEVA ULICA 10

3000 CELJE



ORALNO ZDRAVJE PRI MLADOSTNIKI IN STAREJŠI

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:

Nika Paradis

Pika Šunta

Mentorica:

Petra Boštjančič, prof.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2021



KAZALO

ZAHVALA	6
1 POVZETEK	7
ABSTRACT	8
2 UVOD	9
2.1 Opredelitev problema	9
2.2 Namen in cilji naloge	9
2.3 Hipoteze	10
2.4 Predstavitev poteka raziskovalnega dela	10
2.5 Metodologija in metode dela	10
3 TEORETIČNI DEL	12
3.1 Ustna votlina	12
3.1.1 Zobje	13
3.1.2 Obzobna tkiva	14
3.1.3 Jezik	14
3.1.4 Slina	14
3.2 Bolezni ustne votline	15
3.2.1 Parodontalna bolezen	15
3.2.2 Karies	16
3.2.3 Zobni absces.....	16
3.2.4 Gingivitis.....	17
3.2.5 Malokluzija ali nepravilen ugriz	17
3.2.6 Brezzobost.....	17
3.2.7 Motnje v izločanju sline.....	18
3.2.8 Rak ustne votline.....	18
3.2.9 Ortodontija skozi življenje	19
3.3 Pripomočki za ustno higieno	20
3.3.1 Zobne ščetke	20
3.3.2 Zobne prhe	20
3.3.3 Zobne nitke	21
3.3.4 Medzobne ščetke.....	21
3.3.5 Zobne kreme	21
4 EMPIRIČNI DEL	22
4.1 Vzorec raziskave	22
4.2 Čas raziskave	23
4.3 Obdelava podatkov	23



4.4	Analiza dobljenih empiričnih podatkov	24
4.4.1	Kolikokrat na dan si umijete zobe?.....	24
4.4.2	Katere pripomočke uporabljate za umivanje zob?.....	25
4.4.3	Kolikokrat na leto obiščete zobozdravnika?	26
4.4.4	Ali imate še vse stalne zobe v ustni votlini?	27
4.4.5	Če nimate vseh stalnih zob v ustni votlini, koliko zob vam manjka?.....	27
4.4.6	Navedite razlog, zakaj ste izgubili zob/-e?	28
4.4.7	Katere od spodaj naštetih bolezni ustne votline poznate?	29
4.4.8	Ali je katera od zgoraj naštetih bolezni prisotna v vaši ustni votlini?	30
4.4.9	Katero od naštetih bolezni ste že imeli oziroma imate?	31
4.4.10	Ali nosite zobni aparat?.....	32
4.4.11	Ali nosite zobno protezo/zobne vsadke?	32
4.4.12	Ali vam vaš nasmeh daje samozavest?	33
4.4.13	Če ste odgovorili z NE, zakaj tako mislite ?	33
4.4.14	Ali menite, da je prehranjenost ljudi povezana z zdravjem ustne votline?	34
4.4.15	Če ste odgovorili z DA, zakaj tako mislite ?.....	35
5	PRISPEVEK K NALOGI.....	36
6	RAZPRAVA	37
7	ZAKLJUČEK.....	39
8	VIRI IN LITERATURA	40
PRILOGA	42



KAZALO SLIK

Slika 1: Tradicionalna medicina in zobje	12
Slika 2: Anatomija zoba	13
Slika 3: Parodontalna bolezen	15
Slika 4: Zobna gniloba	16
Slika 5: Zobna ščetka	20
Slika 6: Medzobna ščetka.....	21
Slika 7: Zobna krema	21
Slika 8: Zloženska o higieni zob.....	36

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spolna porazdelitev vzorca.....	22
Graf 2: Starostna struktura vzorca.....	23
Graf 3: Dnevno umivanje zob	24
Graf 4: Pripomočki za umivanje zob.....	25
Graf 5: Število stalnih zob v ustni votlini	27
Graf 6: Razlogi za izgubo zob.....	28
Graf 7: Bolezni ustne votline	29
Graf 8: Prisotnost bolezni v ustni votlini	30
Graf 9: Bolezni prisotne v ustni votlini anketirancev	31
Graf 10: Prisotnost zobnega aparata.....	32
Graf 11: Proteza ali zobni vsadki	32
Graf 12: Ali je prehrana povezana z zdravjem ustne votline	34
Graf 13: Razlogi za vpliv prehrane na zobe	35

KAZALO TABEL

Tabela 1: Umivanje zob na dan.....	24
Tabela 2: Število obiskov pri zobozdravniku.....	26
Tabela 3: Število izpadlih zob po starosti	28
Tabela 4: Nasmeh za samozavest.....	33



ZAHVALA

Na začetku naloge se zahvaljujemo dijakom Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje, ker so nama dobrodušno priskočili na pomoč in sodelovali pri anketi.

Pri nastajanju naloge se zahvaljujemo naslednjim profesoricom: gospe Maji Antonič za lektoriranje naloge, gospe Franji Dobrajc za prevod povzetka v angleščino in gospe Urški Lorenčak za recenzijo naloge.

Iskrena hvala mentorici naloge, gospe Petra Boštjančič, za spodbudo in vso pomoč pri ustvarjanju in nastajanju najinega prvega skupnega raziskovalnega izdelka.

Zahvala gospe ravnateljici Katji Pogelšek Žilavec, da nam je omogočila raziskovalno delo z obravnavanega področja na šoli.



1 POVZETEK

Dobro zdravje ustne votline je nepogrešljiv sestavni del zdravega življenja, ki nam omogoča dobro počutje, izboljšanje samozavesti ter socialnih stikov, osebno zadovoljstvo in splošno blaginjo. Motnje ustne votline vodijo do zmanjšanja telesne mase in raznovrstnih sistemskih bolezni, zato je nujno spodbujati k izboljševanju splošnega in ustnega zdravja.

Cilj naloge je pregled strokovne literature, analiza dobljenih podatkov o higieni in zdravju ustne votline pri mladostnikih in starejših. Z nalogo želimo dopolniti informacije o zdravju ustne votline pri mladostnikih in starejših.

Naloga temelji na kombinaciji različnih metodoloških pristopov in je razdeljena na teoretični in empirični del. Anektirale smo 489 raziskovancev v celjski regiji, 392 žensk in 97 moških.

Rezultati so pokazali, da skrb za higieno ustne votline s starostjo pada, kar vpliva na negativno samopodobo in nižjo kakovost življenja. Polovica anketirancev (53 % žensk in 46 % moških) odlično skrbi za zdravje in higieno ustne votline, saj si zobe umivajo večkrat na dan. Število obiskov pri zobozdravniku ni odvisno od spola. 84 brezzobih sodelujočih v raziskavi kot razlog za izgubo zob navaja pojav bolezni ustne votline, karies. Nasmeh daje samozavest 49 % anketirancem.

Skrb za zdravje ustne votline je javnozdravstveni problem, ki se je v času pandemije še bolj povečal.

Ključne besede: ustna votlina, oralno zdravje, bolezni ustne votline.

ABSTRACT

Good oral health is an indispensable component of a healthy life, which allows us to feel well, improve self-confidence and social contacts, personal satisfaction and general well-being. Disorders of the oral cavity lead to weight loss and a variety of systemic diseases, so it is necessary to encourage the improvement of general and oral health.

The aim of the thesis is to review the professional literature, analysis of the obtained data on oral hygiene and health in adolescents and the elderly. The task is to supplement the information on the health of the oral cavity in adolescents and the elderly.

The research investment is based on a combination of different methodological approaches and is divided into theoretical and empirical part. We surveyed 489 respondents in the Celje region, 392 women and 97 men.

The results showed that care for oral hygiene decreases with age, which affects negative self-esteem and lower quality of life. Half of the respondents (53 % of women and 46 % of men) take excellent care of the health and hygiene of the oral cavity, as they brush their teeth several times a day. The number of visits to the dentist does not depend on gender. 84 toothless subjects cite the occurrence of oral diseases, caries, as the reason for tooth loss. A smile gives confidence 49 % respondents.

Concern for oral health is a public health problem that increased even more during the pandemic.

Key words: oral cavity, oral health, diseases of the oral cavity.

2 UVOD

2.1 Opredelitev problema

Optimalno zdravje ustne votline je nepogrešljiv sestavni del zdravega življenja, dobro počutje pa se lahko obravnava kot indeks splošne blaginje in osebnega zadovoljstva (Bader 2017, 526).

Kronične bolezni, kot so debelost, sladkorna bolezen in karies, se povečujejo v državah v razvoju, kar pomeni, da se lahko poslabša kakovost življenja, povezana z ustnim zdravjem, kot tudi splošna kakovost življenja (Sheiham 2005, 664-665). Ker imajo ustne in druge kronične bolezni skupne dejavnike, je treba večji poudarek nameniti vključevanju ustnega zdravja v strategije za spodbujanje splošnega zdravja in z ocenjevanjem ustnih potreb na sociodentalni način izboljšanju splošnega in ustnega zdravja (Sheiham 2005, 664-665).

Leta 2001 je v Sloveniji stekla raziskava o samooceni oralnega zdravja s pomočjo vprašalnika, ki je zajemal vprašanja o ustni higieni, pogostosti obiskov pri zobozdravniku, pogostosti uživanja sladkarij ter pogostosti uživanja sladkih pijač (Artnik idr. 2008, 195). Rezultati raziskave so pokazali, da je več kot 5% prebivalcev Slovenije nezadostno ozaveščenih o preventivi ustnih in zobnih bolezni in da se s starostjo več zanemarjenost zobovja.

Potrebe po parodontalnem zdravljenju so velike in zahtevajo poglobljene preventivne in kurativne ukrepe zobozdravstvenih delavcev (Skalerič idr. 2008, 63-66).

Zaradi povečevanja števila starejših bi bilo smiselno razmisliti o sistemskih ukrepih za sledenje in zdravljenje bolezni ustne votline pri starejših, saj sami sprememb v ustni votlini ne opazijo ali prepoznajo in se izogibajo obiskom pri zobozdravniku.

2.2 Namen in cilji naloge

Namen raziskovanja je ugotoviti stanje oralnega zdravja pri mladostnikih in starejših v Sloveniji in na podlagi ugotovljenega stanja ugotoviti povezavo med ustno higieno, oralnim zdravjem in samopodobo ljudi.

Glede na opredelitev namena so cilji naloge naslednji:

- pregledati relevantno literaturo iz obravnavanega področja,
- dopolniti informacije o pomembnosti oralnega zdravja za ustrezno prehranjenost ter splošno počutje mladostnikov in starejših ter njihovo samopodobo.

2.3 Hipoteze

Preden sva sestavili in oblikovali anketni vprašalnik sva postavili naslednje hipoteze, na podlagi katerih sva kasneje tudi načrtovali raziskovalno delo:

Hipoteza 1: Na prehranjevanje starejših in mladostnikov vpliva zdravje njihove ustne votline.

Hipoteza 2: Na skrb za higieno in zdravje ustne votline vpliva spol.

Hipoteza 3: Razlog za izgubo zob so sladkarije.

Hipoteza 4: Slabo oralno zdravje negativno vpliva na samopodobo mladostnikov in starejših.

2.4 Predstavitev poteka raziskovalnega dela

1. Idejo sva dobili v šoli, saj obiskujeva program zdravstveni tehnik.
2. Najprej sva izbrali naslov naloge.
3. Poiskali sva ustrezno literaturo v šolski knjižnici in Osrednji knjižnici Celje ter na spletu.
4. Postavili sva hipoteze in oblikovali anketni vprašalnik.
5. V mesecu novembru sva začeli s pisanjem teoretičnega dela naloge.
6. V mesecu decembru sva izvedli anketiranje.
7. Ves teden sva pregledovali odgovore, rezultate analizirali in jih grafično predstavili.
8. Nalogo sta pregledali recenzentka in lektorica.
9. Oddali sva nalogo komisiji za ocenjevanje raziskovalnih nalog.

2.5 Metodologija in metode dela

Najina naloga temelji na kombinaciji različnih metodoloških pristopih. Razdeljena je na dva dela, teoretični in empirični del raziskave.

Teoretična besedila sva našli v literaturi domačih avtorjev in v strokovni literaturi, ki jo je predlagala mentorica. Pri pisanju sva uporabili deskriptivni ali opisni pristop.

Empirični del naloge sva izvedli s kvantitativno metodo raziskovanja, kjer sva podatke pridobili neposredno iz anket, ki sva jih razdelili dijakom obeh spolov Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje. Struktura vprašanj je bila odprtega in zaprtega tipa ter vnaprej pripravljena. Raziskovanje je bilo ciljno, časovno, prostorsko in vsebinsko omejeno. Najino vodilo pri delu je bilo, da je anketiranje uspešno le, če bodo odgovori najinih anketirancev iskreni. Odgovore anketirancev sva v nadaljevanju analizirali, predstavili v grafih in tabelah ter interpretirali.

Vprašalnik je vseboval 13 vprašanj zaprtega in odprtega tipa (Priloga 1). Z vprašanji sva poskušali potrditi ali zavreči hipoteze. Prvi dve vprašanji sta bili demografski (spol in starost). 13. vprašanje se je nanašalo na prvo hipotezo, 3., 4. in 5. vprašanje se je nanašalo na drugo hipotezo. Tretjo hipotezo sva preverjali s 6., 7., 8. in 9. vprašanjem ter tako poskušali izvedeti, ali so sladkarije glavni vzrok za izgubo zob. Četrto hipotezo pa sva preverjali z 10., 11. in 12. vprašanjem.

Za navajanje virov sem uporabila *The Chicago Manual of Style* (CMS), 16. izdaja, dostopna na: <http://www.chicagomanualofstyle.org>.

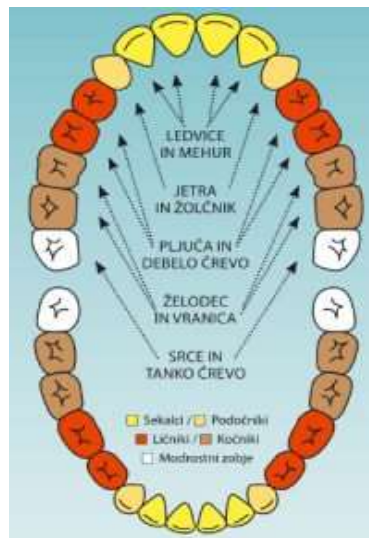
3 TEORETIČNI DEL

3.1 Ustna votlina

Ustna votlina predstavlja skupaj z zobmi začetek prebavne poti. Je prostor, ki ga spredaj omejujeta ustnici, ob strani lici, ustni svod tvori trdo in mehko nebo, dno ustne votline pa tvorita jezik in mišice ustnega dna (Stanko 2007). Vhod v ustno votlino predstavljajo dobro raztegljiva usta. Ustno odprtino obkrožata zgornja in spodnja ustnica. Na robovih ustnic prehaja koža obraza v sluznico ustne votline (Pocajt, Širca 1998).

Ustni preddvor je del ustne votline. Ta prostor se nahaja med ustnicami in lici na zunanji ter med čeljustnicama na notranji strani. Tekoča hrana lahko, tudi pri sklenjenem zobovju, odteka proti goltu skozi prehod z zadnjimi kočniki (Pocajt, Širca 1998).

Tradicionalna kitajska medicina že več tisočletji ve, da imamo akupunkturna področja tudi na zobeh (Dolinar, Lončar 2015, 15). Posamezni zobje so namreč preko meridianov, energetskih poti, povezani s posameznimi telesnimi organi in tkivi (Dolinar, Lončar 2015, 15). Težave z drugimi telesnimi organi lahko povzročijo večjo občutljivost in šibkost zob, s katerimi so povezani (Dolinar, Lončar 2015, 15).



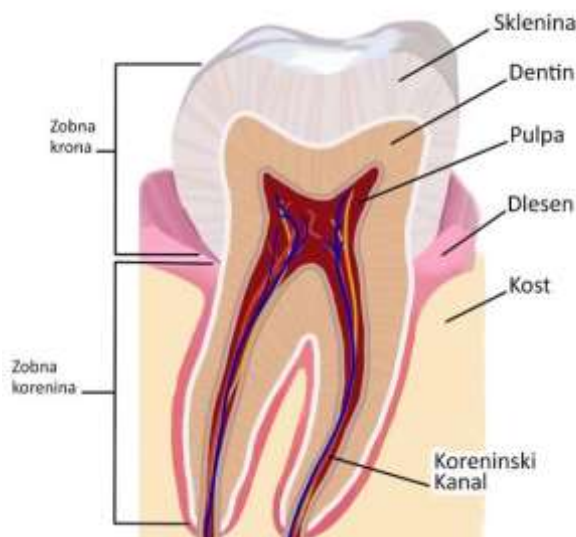
Slika 1: Tradicionalna medicina in zobje
(vir: <https://www.zazdravje.net/zdrava-medicina/brez-zdravih-zob-ni-zdravega-telesa/>)

Čprav je bolj znan rek, da so oči okno v dušo, lahko rečemo tudi, da je ustna votlina okno v zdravje celotnega organizma, saj je njena higiena bolj povezana s splošnim zdravjem, kot bi si morda mislili (Madjar 2013).

3.1.1 Zobje

Zobje so pomembni za sprejemanje in drobljenje hrane. Z njimi hrano grizemo in meljemo. Pomembno vlogo imajo pri razvoju govora (Weber 2011).

Zobje so vraščeni v zobnicah zgornje in spodnje čeljustnice. Na zobu ločimo tri dele: krono, vrat in korenino. Zobna krona je del zoba, ki po dokončani izrasti sega v ustno votlino in je ne pokriva dlesen. Zobni vrat je del zoba, kjer krona prehaja v korenino. Zobna korenina je del zoba, ki je pričvrščen v zobnico z vezivnimi vlakni (Dolinar, Cunk Manić in Tarman Šmit 2016, 305).



Slika 2: Anatomija zoba
(vir: <https://www.meddens.si/go/954/ANATOMIJA-ZGRADBA-ZOBA>)

Zobje se med seboj razlikujejo po velikosti, obliki krone in številu korenin. Vsaka od naštetih skupin zob opravlja svojo funkcijo pri žvečenju in govoru: sekalci, podočniki, ličniki in kočniki (Dolinar, Cunk Manić in Tarman Šmit 2016, 306).

V življenju zraste človeku dvoje vrst zobovja: mlečno in stalno. Mlečni zobje se razvijajo v čeljusti že pred rojstvom. Prvi zobje začnejo izraščati v 6. in 8. mesecu starosti po rojstvu (Dolinar, Cunk Manić in Tarman Šmit 2016, 305). Stalni zobje izrastejo med 6. in 20. letom in jih je 32; v eni polovici čeljusti so 2 sekalca, 1 podočnik, 2 ličnika in 3 kočniki (Cvetko 2012, 150).

3.1.2 Obzobna tkiva

Zob je v kost pričvrščen z obzobnimi tkivi oziroma z obešalnim aparatom. Obzobna tkiva so: dlesen, pozobnica, zobni cement in alveolna kost (Gašperšič idr. 2002).

Naloga dlesni je, da varuje druge člene obešalnega aparata in organizem pred vdorom škodljivih dražljajev (mikroorganizmi, kemični in mehanski dražljaji, makromolekule) iz ustne votline. Njene naloge so tudi varovanje trdih zobnih tkiv pred nastankom kariesa, erozije in pred drugimi škodljivimi vplivi (Gašperšič, Jan 2003).

3.1.3 Jezik

Jezik je mišičast organ na dnu ustne votline, ki ga pokriva hrapava sluznica. Na sluznici so okušalne bradavice, v katerih so okušalne celice zbrane v brbončice. Okušamo tekoče oziroma raztopljene snovi na različnih delih jezika različne okuse. Nekatere okušalne bradavice so občutljive tudi na dotik, bolečino, toploto in mrz.

Jezik meša in gnete hrano ter jo potiska med zobe. S tem pomaga mehanski prebavi hrane v ustni votlini (Dolinar, Cunk Manić in Tarman Šmit 2016, 304-305).

3.1.4 Slina

Slina je bistra, bolj ali manj vlečljiva tekočina, ki vsebuje vodo, sluz, bikarbonat, fosfat, imunoglobulin A, encima lizocim in amilazo. Izločanje sline uravnava živčevje in snovi, ki v telesu krožijo po krvi. V podaljšani hrbtenjači je center za slinjenje, ki dobiva spodbude iz sluznice prebavil in možganske skorje. Izločanje sline pospešujeta npr. ogljikov dioksid in nikotin, zavira pa ga alkaloid atropin. Pri pomanjkanju vode v telesu je tudi sline manj, npr. dolgotrajno znojenje, bruhanje, driske (Dolinar, Cunk Manić in Tarman Šmit 2016, 307).

3.2 Bolezni ustne votline

Bolezni ustne votline lahko v grobem razdelimo na bolezni ustne sluznice, parodontalno bolezen, karies, zobne in čeljustne nepravilnosti ter stanje brezzobosti (Skalerič idr. 2015, 40). Rode (2008, 840-843) v svojih študijah navaja še druge, za starost značilne bolezenske spremembe v ustni votlini, kot so motnje v izločanju sline, glivične okužbe pri starejših, ki nosijo snemne protetične nadomestke, sindrom pekočega ali bolečega jezika in pekočih ust, levkoplakije in okužbe s *Candidio albicans*, ki jih lahko uvrstimo med tkivne spremembe, iz katerih nastane rak prej kot iz normalnega tkiva.

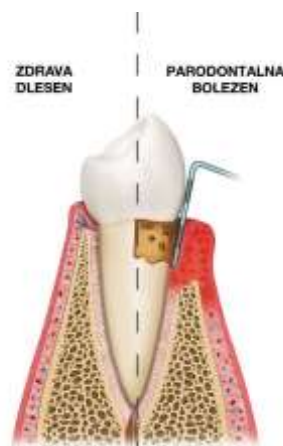
3.2.1 Parodontalna bolezen

Parodontalna bolezen je kronično vnetje dlesni, kosti, korenine in vezivnega tkiva, ki zobno korenino povezuje s kostjo (Dolinar, Lončar 2015, 64).

Povzročajo jo bakterije, ki se prehranjujejo z ostanki zobnih oblog, te pa imamo v ustih zato, ker jih nismo pravočasno pravilno odstranili. Zobne obloge so hrana, ki jo pojemo, hranijo pa tudi bakterije (Dolinar, Lončar 2015, 64).

Telo se na okužbo odzove z vnetjem, ki sprva poteka v dlesnih, sčasoma pa se pogloblja in zajame tudi podporna tkiva, ki so temelj za naše zobe – temu pravimo parodontalna bolezen (Dolinar, Lončar 2015, 65).

Večina ljudi, ki ima parodontalno bolezen, se tega ne zaveda. Še posebej v zgodnji fazi je bolezen zelo redko boleča. Ko pa se pojavijo bolečine, je večinoma že prepozno, da bi lahko rešili zob (Clarus dentalni center 2020).



Slika 3: Parodontalna bolezen
(vir: <https://www.zdravje.si/parodontalna-bolezen>)

3.2.2 Karies

Karies je prenosljiva infekcijska bolezen, ki jo povzročajo mikroorganizmi ustne votline, predvsem streptokoki in laktobacili. Te bakterije v ustih spreminjajo ogljikove hidrate v kisline, ki lahko razgradijo mineralizirane dele zoba. Je glavni vzrok za izgubo zob po vsem svetu (Rode 2008, 841-842).

Kariozno spremenjeno sklenino in dentin ali vneto pulpo največkrat zdravimo tako, da jih odstranimo in nadomestimo z umetnim materialom (Gašperšič 2006, 124).



*Slika 4: Zobna gniloba
(vir: avtorica Nika Paradis 2021)*

Svetovna zdravstvena organizacija opozarja, da karies prizadene približno 60-90 % šolskih otrok in prispeva k obsežni izgubi naravnih zob pri starejših po svetu (World Health Organization 2016).

3.2.3 Zobni absces

Z izrazom zobni absces označujemo z gnojem napolnjena votlina v tkivu okoli korenine, ki leži v čeljustnici. Navadno se razvije kot zaplet zobnega kariesa, ki postopoma uničuje plast sklenine na zobni površini in notranji dentin ter tako omogoča bakterijam, da naselijo mehko sredico ali zobno pulpo. Strupene snovi iz odmrle zobne pulpe se nahajajo skupaj z bakterijami v zobni votlini in zobnem kanalu, zaradi česar zlahka okužijo čeljustnico v bližini (Dentopedia 2021).

Absces lahko nastane tudi kot posledica določenih oblik bolezni dlesni, kot je denimo paradontalna bolezen, katere vzrok je kopičenje zobnega plaka v žepu, ki nastane med zobom in dlesnijo (Dentopedia 2021).

3.2.4 Gingivitis

Navadno je poglavitni vzrok vnetja dlesni slaba oziroma pomanjkljiva ustna higiena. Zobne obloge se namreč na stiku med zobom in dlesnijo nabirajo ves čas. Okoli prav vsakega zoba se nahaja obzobni žep. Ob slabi ustni higieni se tam bakterije razmnožujejo prekomerno, organizmu se nato poruši obrambna sposobnost in prav kmalu se lahko pojavi vnetje dlesni oziroma gingivitis. Ta lahko nastane že po nekaj dneh neustrezne skrbi za naše zobe (Clarus dentalni center 2021).

Gingivitis nastane tudi zaradi drugih razlogov. Ti so lahko kajenje, stres, pomanjkanje vitaminov, nosečnosti, dedne lastnosti ter kakšne druge bolezni (Clarus dentalni center 2021).

3.2.5 Malokluzija ali nepravilen ugriz

Nepravilen ugriz ugotavljamo v ustih ali na študijskih modelih kot neskladje med zgornjo in spodnjo čeljustjo, da se zobje ne stikajo na pravilen (varovalen) način. Največkrat pa opazujemo posledice takega ugriza, kot so prevelika obraba griznih ploskev, poškodbe vrškov, poki, premiki zob in težave z enim ali obema čeljustnima sklepoma. Gre za pokanje, škrtanje in nesimetrično odpiranje ust. Pacienti navajajo oteženo grizenje, bolečine v predelu pred ušesno mečico, glavobole v senčničnem predelu. Vse to so težave, tesno povezane z nepravilnim ugrizom (Dentopedia 2020).

Nepravilni ugriz se lahko razvije že pri otrocih, in sicer zaradi neskladja pri rasti čeljusti ali zaradi napačnega položaja posameznega ali več zob. Pri starejših pa ponavadi privede do nepravilnega ugriza izguba posameznih zob in posledično deformacija ugriza, prevelika obraba, pogost vzrok so tudi neustrezne zalivke, nepravilno izvedena protetika (Dentopedia 2020).

3.2.6 Brezzobost

Zdrava trda in mehka tkiva v ustni votlini so za dobro fizično, psihično in socialno počutje zelo pomembna. Bolni in manjkajoči zobje ali pa popolna brezzobost povzročajo stanje, ki lahko vodi v motnje v prehranjevanju, predvsem pa v izgubo dobrega počutja in samospoštovanja ter socialne umestitve v družbo (Rode 2008).

Delna brezzobost v Sloveniji doleti kar 80 odstotkov prebivalstva, medtem ko je popolnoma brezzobih približno 5 odstotkov ljudi. Če gledamo svetovno populacijo, pa je brezzobih okoli 30 odstotkov ljudi, približno 80 odstotkom pa manjka vsaj en zob. Brezzobost še zdaleč ni le težava starejših, ampak lahko prizadene čisto vsakogar (Osta 2018).

Na Univerzi Al Jouf v Saudski Arabiji je bila opravljena prva presečna študija za oceno protetičnega statusa in protetičnih potreb geriatričnih bolnikov starih 60 let in več. V študijo je bilo vključenih 286 bolnikov, med njimi 124 žensk in 162 moških. Od 286 brezzobih starejših jih je 69,06 % potrebovalo določeno obliko protetičnega zdravljenja, kar nakazuje na odsotnost informacij, pomanjkanje navdušenja nad estetiko, denarne omejitve in pomanjkanje razpoložljivosti zobozdravstvenih storitev (Bader 2017, 527).

3.2.7 Motnje v izločanju sline

Pri vzdrževanju zdravja trdih in mehkih tkiv v ustni votlini ima ključno vlogo slina, ki je poleg redne in pravilne ustne higiene odločilna za zdravje ustne votline. V zdravih ustih je dnevna količina izločene sline med 0,5 l in 1,5 l (Clarus dentalni center, 2020).

Funkcija sline ni le vlaženje hrane, ampak sodelovanje tudi pri celoviti mehanski in kemični zaščiti mehkih in trdih tkiv ustne votline. Antimikrobno delovanje sline je učinkovito predvsem takrat, ko so bakterije v ustih prisotne v majhnem številu. Če je sline premalo, zobje postanejo krhki v nekaj mesecih in dobesedno razpadejo. Pri zmanjšanju izločanja sline poraste v ustih število bakterij (Clarus dentalni center, 2020).

3.2.8 Rak ustne votline

Rak ustne votline je opredeljen kot nenadzorovana rast celic v organu ali tkivu, ki napadajo in povzročajo poškodbe tkiv. Pojavi se kot rašča ali razjeda v ustni votlini, ki ne izgine (Oral Health Foundation 2017). Rak ustne votline je lahko življenjsko ogrožujoč, če ni diagnosticiran in zdravljen zgodaj. Če pa se rak odkrije zgodaj, obstaja velika verjetnost popolne ozdravitve (Oral Health Foundation 2017).

Rak ustne votline se pogosteje pojavi po 40. letu, čeprav tudi mlajša populacija ni izključena. Rak ustne votline se pogosteje pojavi pri moških, verjetno je to povezano tudi z dejstvom, da po raziskavah moški spijejo več alkohola kot ženske (Oral Health Foundation 2017).

Izsledki raziskave Oral Health Foundation (2017) so pokazali, da je 90 odstotkov ljudi, ki ima diagnosticiranega raka ustne votline, kadilcev. Pogosto uživanje alkohola, posebno v kombinaciji s tobakom, dvakrat poveča verjetnost za pojav raka ustne votline. Zdrava in uravnotežena prehrana, z veliko sadja in zelenjave, zmanjša verjetnost pojava raka ustne votline.

3.2.9 Ortodontija skozi življenje

Glede na funkcionalna obdobja človekovega razvoja zdravljenje zobnih bolezni delimo na (Dentopedia 2021):

- a) STAROST OTROK 5 – 8 let: Obdobje mlečnega zobovja
Cilj terapije v obdobju mlečnega zobovja je priprava na pravilno izrast stalnih zob tako, da kasneje po končani izrasti vseh stalnih zob nadaljnje ortodontsko zdravljenje ni potrebno.
- b) STAROST OTROK 9 – 11 let: Obdobje poznega mešanega zobovja
V tem obdobju poteka intenzivno izraščanje stalnih ličnikov in podočnikov.
- c) STAROST 12 – 18 let: Obdobje zgodnjega stalnega zobovja
V tem obdobju se zaključuje rast otrok. Večinoma izrastejo vsi stalni zobje, razen tretjih kočnikov, do 15. leta starosti.
- d) STAROST 19 – 25 LET: Obdobje mladostnega stalnega zobovja
Končana je telesna rast in mladostnik prihaja v zrelo dobo. Izrasli so vsi stalni zobje in korenine stalnih zob so izgrajene.
- e) STAROST 26 – 35 let: Obdobje funkcionalnega stalnega zobovja
Izrasli so vsi stalni zobje, ki so že več kot 10 let v ustni votlini in tako že nekaj časa v uporabi. Na njih so že posamezne plombe.
- f) STAROST 36 – 55 let: Obdobje zrelega stalnega zobovja
Več kot 20 let so stalni zobje že v uporabi in na njih so že vidne starostne spremembe, ki jih lahko opazimo že s prostim očesom.
- g) STAROST 56 – 70 let: Obdobje poznega stalnega zobovja
Na posameznim mestih že močno obrabljeni zobje, nekaj jih lahko že manjka, redki so popolnoma zdravi.
- h) STAROST nad 70 let: Obdobje stalnega zobovja
V večini primerov veliko zob že manjka, lahko je že obdobje brez zob.

3.3 Pripomočki za ustno higieno

3.3.1 Zobne ščetke

Na trgu so na voljo mehke (soft), srednje trde (medium) in trde zobne ščetke (hard). Večina strokovnjakov se strinja, da je mehka ščetka najboljša izbira, saj je z njo najlaže odpraviti zobne obloge (Dolinar, Lončar 2015, 32). Velja, da je bolje uporabljati zobne ščetke z manjšo glavo, saj z njimi laže dosežemo tudi manj dostopne dele ustne votline – predvsem zadnje zobe (Dolinar, Lončar 2015, 32).



*Slika 5: Zobna ščetka
(vir: avtorica Pika Šunta 2021)*

Če bi resno jemali nasvete, da moramo zobno ščetko zamenjati najmanj vsake tri mesece, poleg tega pa še vsakič, ko smo prehlajeni ali imamo kako drugo okužbo, bi jo morali številni ljudje zamenjati tako rekoč vsak mesec (Dolinar, Lončar 2015, 33).

Da bi pravilno očistili vse ploskve zob in medzobne prostore, je treba zobe ščetkati najmanj dve do tri minute. Pri tem je pomembno, da je med zobmi in zobno ščetko kot 45° (Lončar, Dolinar 2015, 35). Po mnenju strokovnjaku električne ščetke ne delujejo nič bolje kot naše roke, le da delo opravijo hitreje (Dolinar, Lončar 2015, 36).

3.3.2 Zobne prhe

Tako, kot vam avto operejo z usmerjenim curkom vode pod pritiskom, tudi zobne prhe opravijo nalogo tako, da z vodnim curkom operejo težje dostopne dele zob, dlesni in obzobnih žepkov (Dolinar, Lončar 2015, 37).

Zobne prhe so odličen pripomoček za čiščenje protez, manj dostopnih površin v ustih in globokih obzobnih žepkov (Dolinar, Lončar 2015, 37).

3.3.3 Zobne nitke

Zobne nitke so dokaj učinkovite pri čiščenju zlahka dostopnih zob, zaplete pa se pri zobeh globlje v ustih, tako, da se v medzobnem prostoru razširijo in tako poberejo več oblog (Dolinar, Lončar 2015, 37-38).

3.3.4 Medzobne ščetke

Prednost medzobnih ščetk je v tem, da lahko v medzobnem prostoru počistijo tudi neravnine, saj se stikajo in razpirajo v skladu s potrebami (Dolinar, Lončar 2015, 39).



*Slika 6: Medzobna ščetka
(vir: avtorica Pika Šunta 2021)*

3.3.5 Zobne kreme

Nekatere zobne kreme kljub naravni sestavi vsebujejo preveč abrazivih delcev, zaradi česar lahko pri dolgotrajni uporabi povzročijo občutljivost sklenine. Pri nekaterih drugih smo zasledili premočne koncentracije eteričnih olj, ki utegnejo razdražiti občutljive sluznice (Dolinar, Lončar 2015, 48).



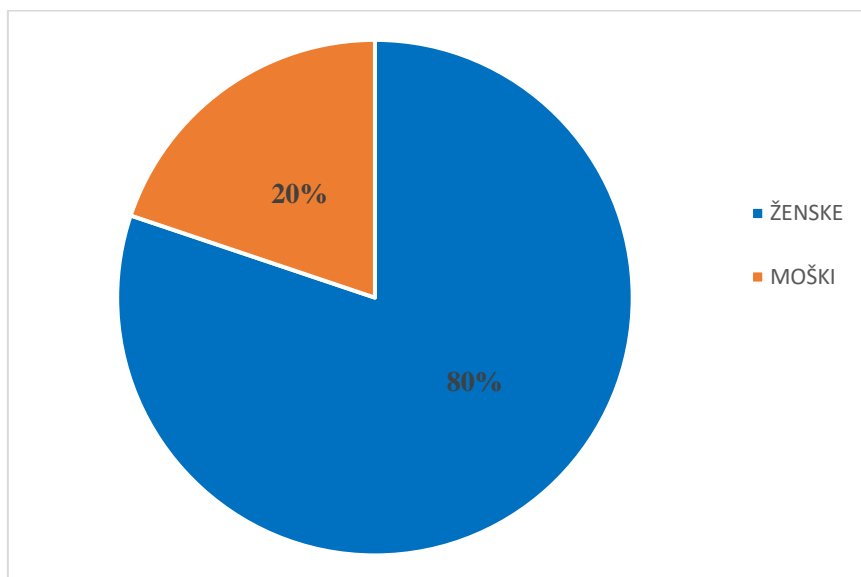
*Slika 7: Zobna krema
(vir: avtorica Pika Šunta 2021)*

4 EMPIRIČNI DEL

4.1 Vzorec raziskave

Raziskave običajno ne moremo izpeljati z neposrednim opazovanjem posameznika v populaciji, ki jo proučujemo. Namesto tega izberemo podatke iz določene podskupine posameznikov, to je iz dela populacije, ki jo imenujemo vzorec (Ambrož in Colarič-Jakše, 2015, 117).

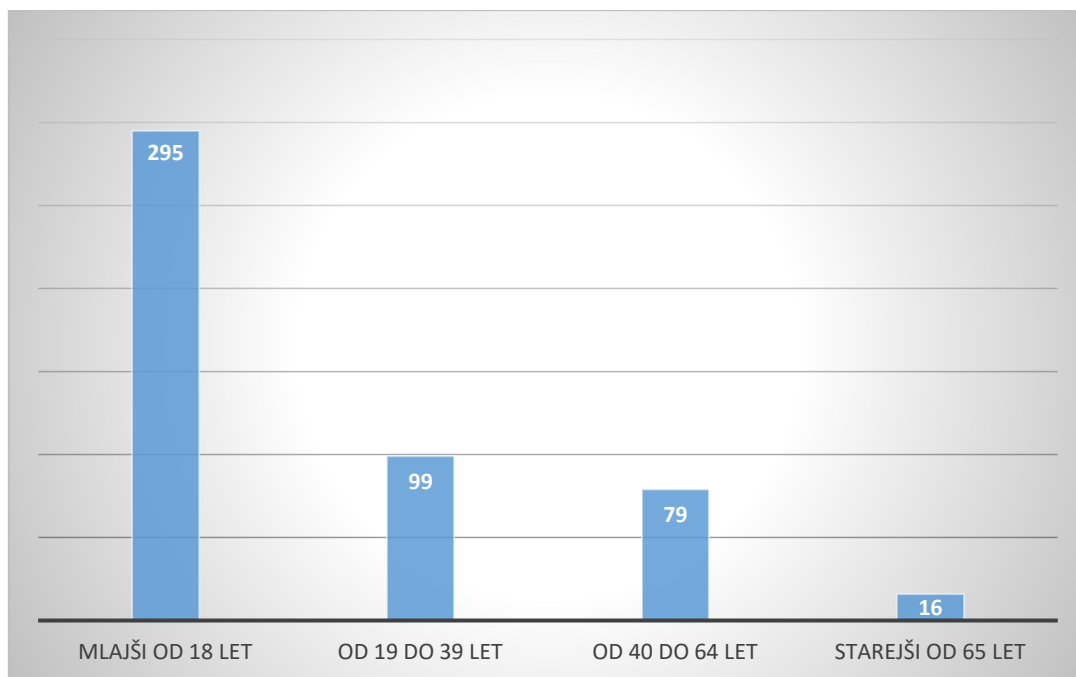
V raziskavo o oralnem zdravju pri mladostnikih in starejših je bilo zajetih 392 žensk in 97 moških celjske regije.



Graf 1: Spolna porazdelitev vzorca

Iz grafa 1 je razvidno, da je pri raziskavi sodelovalo več žensk kot moških, kar predstavlja 80 % anektirane populacije. Preostali del raziskovane populacije pa zajemajo moški z 20 %.

Vzorec študije sva skrbno izbrali glede na značilnosti raziskovane populacije, vendar ni dovolj velik za sklepanje o značilnostih celotne populacije v Sloveniji.



Graf 2: Starostna struktura vzorca

Graf 2 prikazuje starostno strukturo anketirancev, ki so sodelovali pri najini anketi. Največ anketirancev je mlajših od 18 let, teh je 295. 99 anketirancev je starih med 19 in 39 let, 79 anketirancev med 40 in 64 let, in 16 anketirancev starejših od 65 let.

4.2 Čas raziskave

Zaradi pandemije COVID-19 sva izvedli spletno anketiranje, ki je potekalo od novembra 2020 do januarja 2021, in sicer med 23. novembrom 2019 in 15. januarjem 2021.

4.3 Obdelava podatkov

Po končanem anketiranju sva dobljene podatke zbrali, razčlenili in analizirali. V nadaljevanju sva dobljene podatke vnesli v numerično tabelo in narisali grafe za lažjo predstavitev širši množici.

4.4 Analiza dobljenih empiričnih podatkov

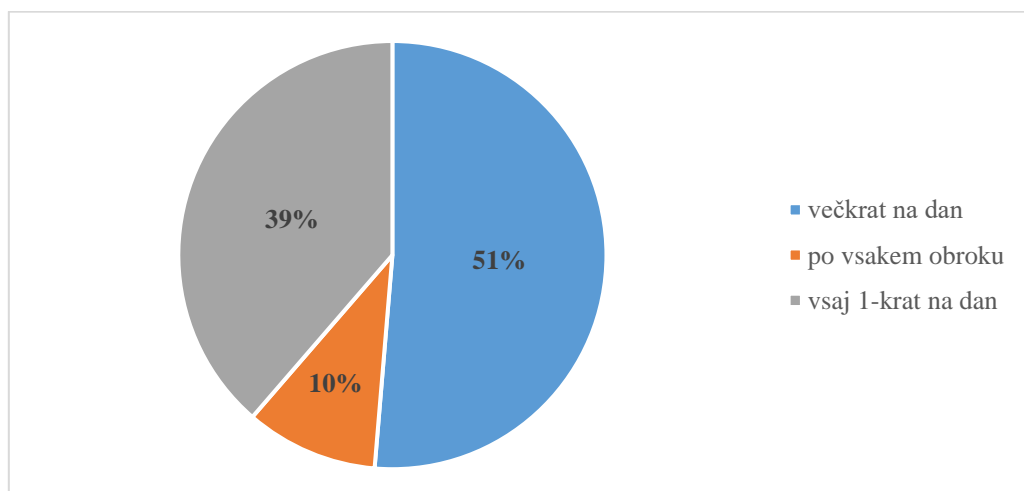
4.4.1 Kolikokrat na dan si umijete zobe?

Rezultati so pokazali, da si zelo mali odstotek anketirancev zobe umiva po vsakem obroku (9 % žensk in 12 % moških). Polovica anketirancev (53 % žensk in 46 % moških) odlično skrbi za zdravje in higieno ustne votline, saj si zobe umivajo večkrat na dan. Vsaj 1-krat na dan pa si zobe umije slaba polovica anketirancev (38 % žensk in 42 % moških).

Tabela 1: Umivanje zob na dan

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Večkrat na dan	207	53	44	46	251	51
Po vsakem obroku	37	9	12	12	49	10
Vsaj 1-krat na dan	148	38	41	42	189	39
Skupaj:	392	100	97	100	489	100

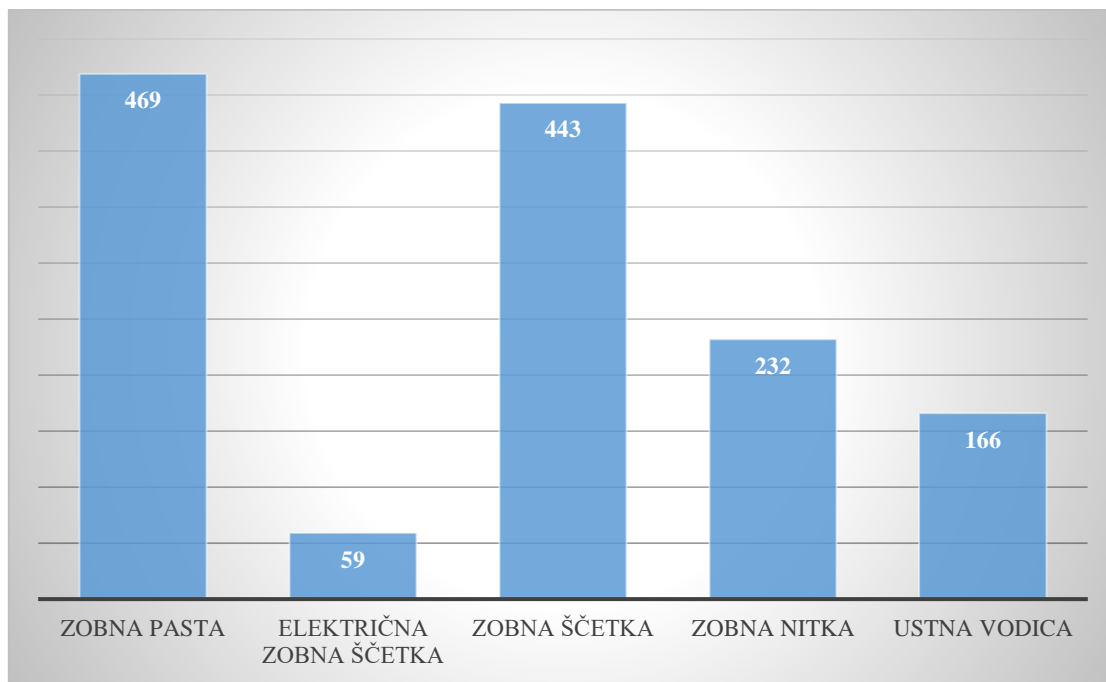
Graf 3 prikazuje, da si dobra polovica anketirancev (51 %) zobe umiva večkrat na dan, 10 % anketirancev si zobe umiva po vsakem obroku, 39 % anketirancev pa si zobe umije vsaj 1-krat na dan.



Graf 3: Dnevno umivanje zob

4.4.2 Katere pripomočke uporabljate za umivanje zob?

(Možnih je več odgovorov)



Graf 4: Pripomočki za umivanje zob

Graf 4 prikazuje paleto pripomočkov, ki jih anketiranci uporabljajo pri ohranjanju optimalne ustne higijene. Največ anketirancev uporablja zobno pasto (469) in zobno ščetko (443). Najmanj anketirancev pa si zobe čisti z električno zobno ščetko (59). Slaba polovica anketirancev pri ustni higieni uporablja še zobno nitko (232) in ustno vodico (166).

Slovensko združenje ustnih higienikov (2021) navaja, da ponavadi doma uporabljamo dva osnovna pripomočka za ustno higieno: zobno ščetko in zobno pasto. Priporočeno je 2x dnevno ščetkanje zob, v kombinaciji z uporabo dodatnih pripomočkov za ustno higieno. Ščetkanje naj bo redno, pravilno, učinkovito, sistematično in z ustreznimi pripomočki (Slovensko združenje ustnih higienikov 2021).

4.4.3 Kolikokrat na leto obiščete zobozdravnika?

Slaba polovica vseh anketirancev (42 %) obišče izbranega zobozdravnika 2-krat na leto. Odstotek tistih, ki obišejo zobozdravnika 1-krat na leto ali ob pojavu bolečine oziroma ob težavah z zobovjem, je skoraj enak (26 % oziroma 27 %). Zelo majhen odstotek anketirancev pa zobozdravnika ne obišče nikoli (5 %).

Število obiskov pri zobozdravniku ni odvisno od spola.

Tabela 2: Število obiskov pri zobozdravniku

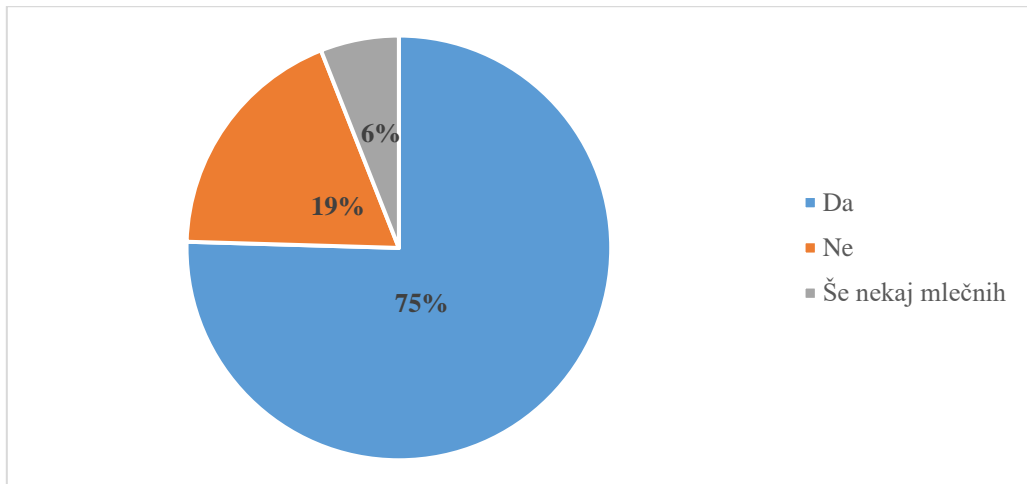
Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
Nikoli	18	5	5	5	23	5
1-krat na leto	106	27	28	29	134	27
2-krat na leto	164	42	41	42	205	42
Ob pojavu bolečine ali težavah z zobovjem	104	26	23	24	127	26
Skupaj:	392	100	97	100	489	100

Na podlagi dobljenih rezultatov (Tabela 2 in 3, Graf 5) **druge hipoteze (H2)**, da na skrb za higieno in zdravje ustne votline vpliva spol, **ne moreva potrditi**, saj sva ugotovili, da polovica anketirancev obeh spolov (53 % žensk in 46 % moških) enako skrbi za zdravje in higieno ustne votline z umivanjem zob večkrat na dan. Druga polovica anketirancev obeh spolov pa si zobe umije vsaj 1-krat na dan. Tudi odstotek žensk in moških, glede na obisk zobozdravnika, je podoben. 19 % anketiranih je že izgubilo en zob ali več, vendar je ta delež najvišji v starosti od 40 do 64 let.

Za vzdrževanje ustnega zdravja moramo običajno obiskati zobozdravnika vsakih šest ali dvanajst mesecev. Tako lahko zobozdravnik pravočasno ugotovi, če se je kje na zobeh začel karies (luknjica), prav tako pa so redni obiski priložnost za ugotavljanje zdravja obzobnih tkiv in številnih drugih težav, kot so bolezni ustne sluznice in podobno (Modri zob 2021).

4.4.4 Ali imate še vse stalne zobe v ustni votlini?

Iz grafa 5 je razvidno, da 75 % anketirancev še ima vse stalne zobe, 19 % anketirancev nima več vseh stalnih zob, torej že govorimo o pojavu brezzobosti. 6 % mlajših od 18 let pa ima v ustni votlini še mlečne zobe.



Graf 5: Število stalnih zob v ustni votlini

4.4.5 Če nimate vseh stalnih zob v ustni votlini, koliko zob vam manjka?

(Pomagajte si tako, da zobe enostavno preštejete).

Iz tabele 3 je razvidno, da je brezzobost med anketiranci v starosti med 40 in 64 let najvišja. Število brezzobih anketirancev je v starosti med 19 in 39 let enaka kot pri starejših od 65 let. Zaskrbljujoč je podatek, da 4 anketiranci mlajši od 18 let navajajo, da so izgubili stalne zobe. Od 489 anketirancev jih je 84 že izgubilo stalni zob ali več, kar znaša 17 % raziskovane populacije.

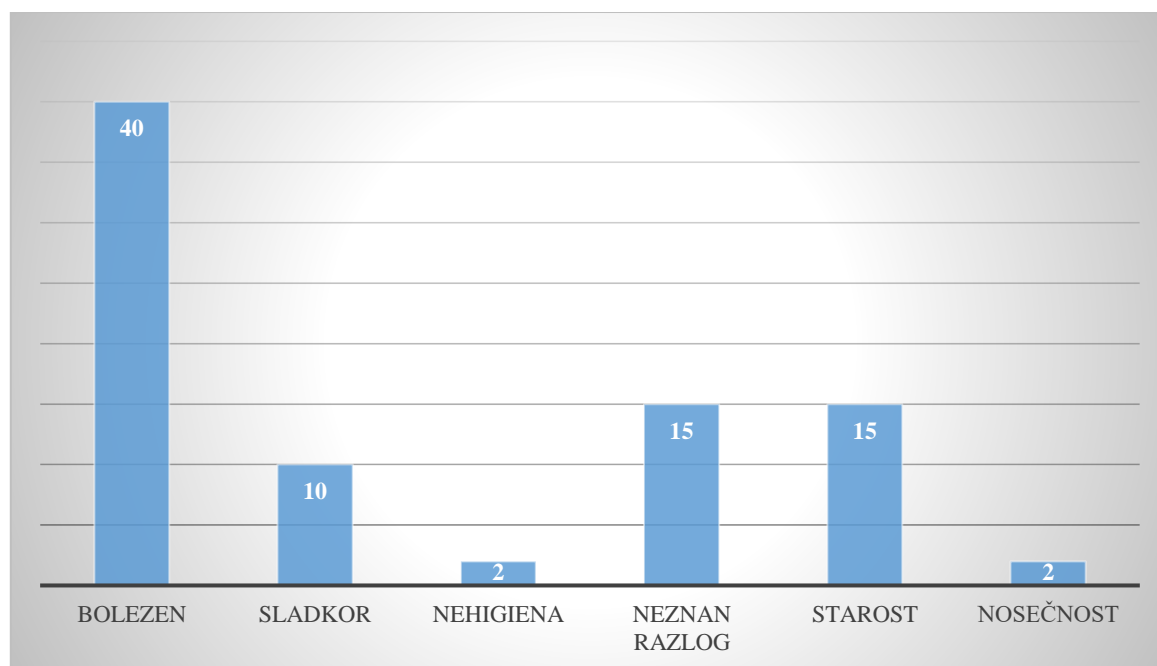
Izguba zob pri pacientih nakazuje na odsotnost informacij, pomanjkanje navdušenja nad estetiko, denarne omejitve in pomanjkanje razpoložljivosti zobozdravstvenih storitev (Bader 2017, 527).

Tabela 3: Število izpadlih zob po starosti

Odgovori	Starost			
	Mlajši od 18 let	Od 19 do 39 let	Od 40 do 64 let	Starejši od 65 let
0 – 5 zob	4	16	33	5
6 – 14 zob	0	0	15	8
15 – 20 zob	0	0	0	0
Več kot 20 zob	0	0	0	3
Skupaj:	4	16	48	16

4.4.6 Navedite razlog, zakaj ste izgubili zob/-e?

47 % anketirancev od 84 navaja, da so zobe izgubili zaradi pojava bolezni ustne votline. Tudi Svetovna zdravstvena organizacija opozarja, da karies prizadene približno 60-90 % šolskih otrok in prispeva k obsežni izgubi naravnih zob pri starejših po svetu (World Health Organization 2016).



Graf 6: Razlogi za izgubo zob

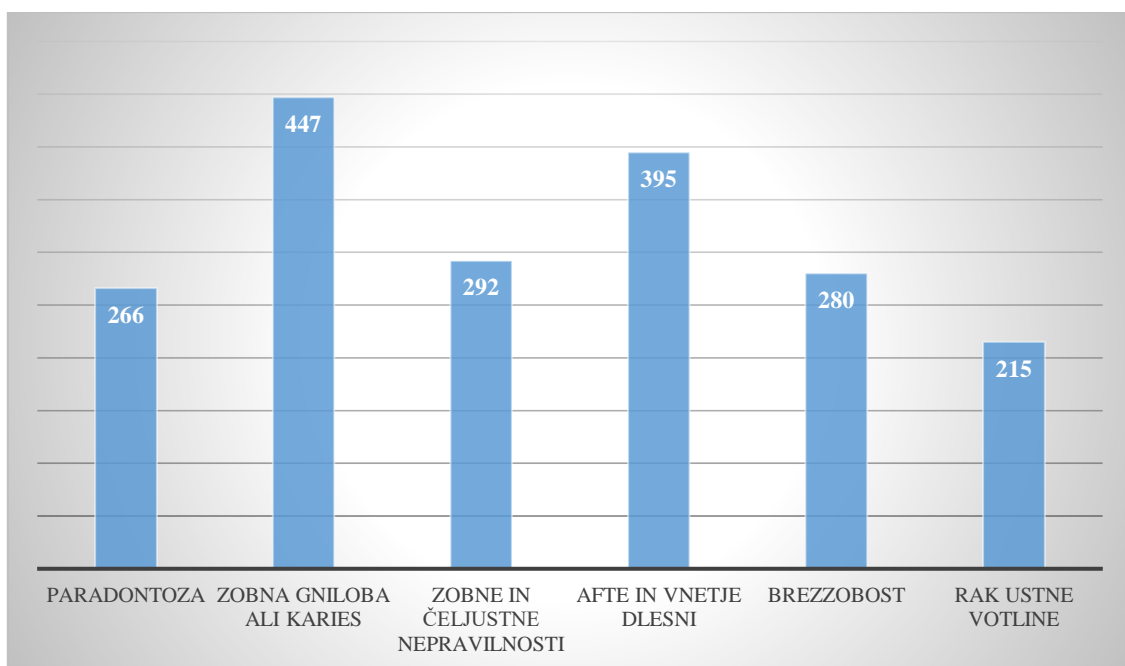
Kot razlog za izgubo zob navajajo anketiranci tudi starost (18 %), uživanje sladkorja (13 %), neustrezno higieno ustne votline (2 %) in nosečnost (2 %). 15 anketirancev (18 %) pa razloga za izgubo zob ne pozna.

Tretje hipoteze (H3) (Tabela 3, Graf 6, 7, 8 in 9), da so za izgubo zob krive sladkarije, **ne moreva potrditi**, saj 84 brez zobnih anketirancev navaja, da je izguba zob posledica bolezni ustne votline in le 10 anketirancev navaja, da so za izgubo zob krive sladkarije.

4.4.7 Katere od spodaj naštetih bolezni ustne votline poznate?

(Možnih več odgovorov.)

Številne raziskave potrjujejo, da sta parodontalna bolezen in karies najpogostejši bolezni ustne votline. Tudi naši izsledki so pokazali (Graf 7), da 91 % vseh anketiranih najboljše pozna zobno gnilobo ali karies. 81 % anketirancev zelo dobro pozna tudi pojav aft in vnetja dlesni, 60 % anketirancev pozna vrsto zobnih in čeljustnih nepravilnosti, 57 % anketirancev pozna stanje brez zobosti in 54 % jih pozna pojav parodontoze.

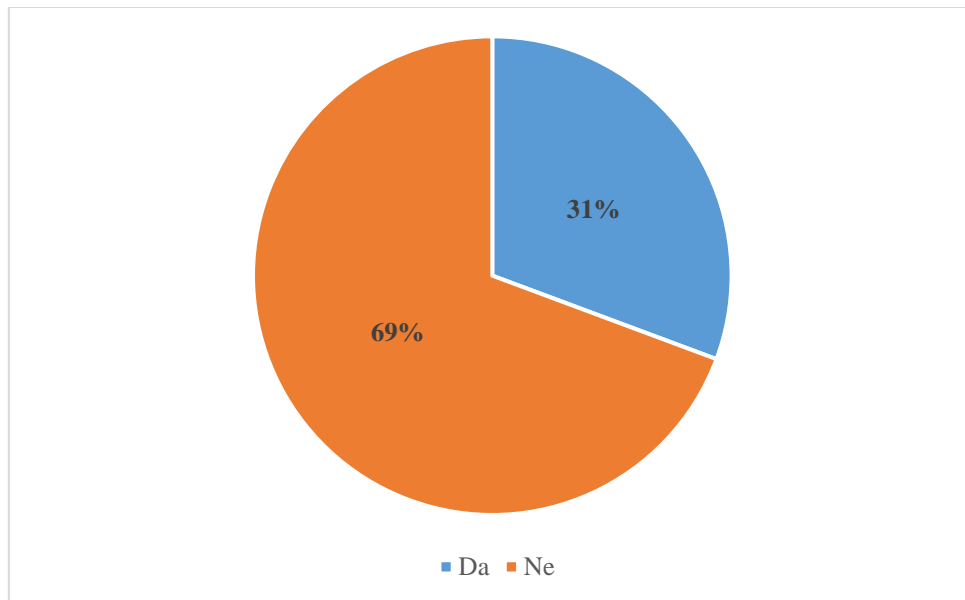


Graf 7: Bolezni ustne votline

Zanimiv podatek, da manj kot polovica anketirancev navaja poznavanje raka ustne votline (43 %), čeprav vrsta zgoraj naštetih bolezni ustne votline lahko vodi do pojava raka. Rak ustne votline predstavlja 3 % rakavih obolenj, ki jih odkrijejo v Sloveniji. Petletno preživetje bolnikov z rakom v ustni votlini je okrog 55 % (Incidenca raka v Sloveniji 2004).

4.4.8 Ali je katera od zgoraj naštetih bolezni prisotna v vaši ustni votlini?

Iz grafa 8 je razvidno, da 31 % anketirancev navaja prisotnost bolezni v ustni votlini, 69 % anketirancev pa navaja, da bolezni v ustni votlini niso prisotne.

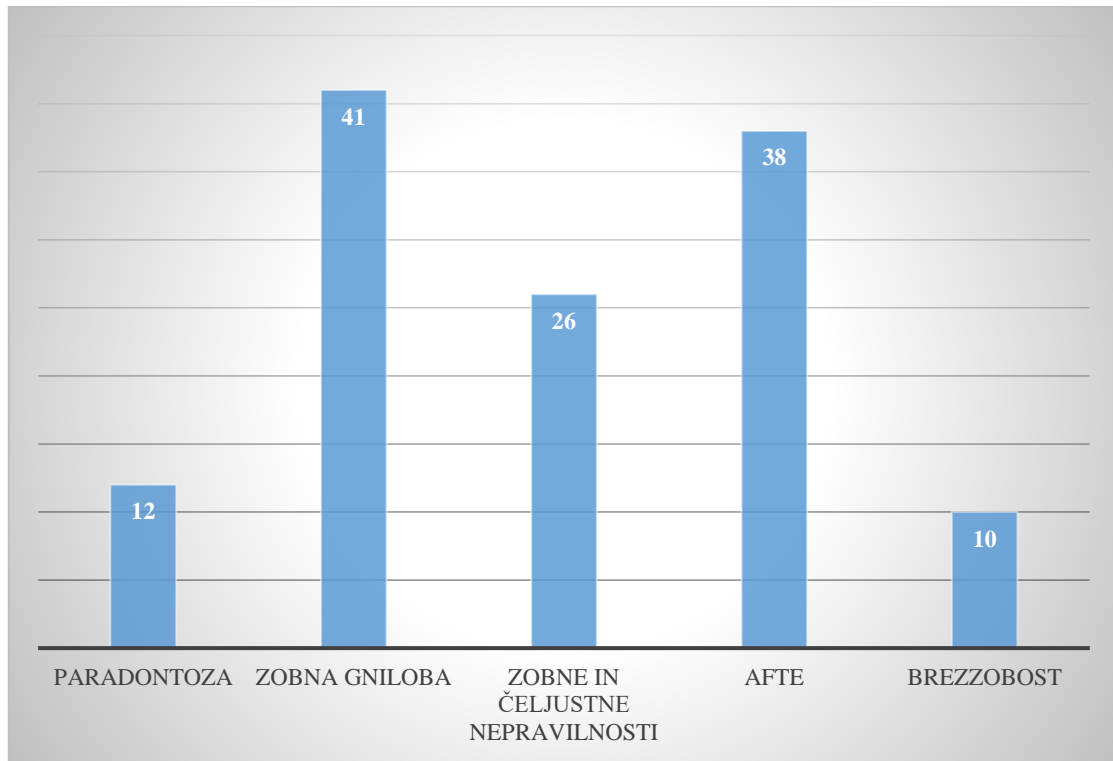


Graf 8: Prisotnost bolezni v ustni votlini

Rezultati so dobljeni na podlagi ustnih odgovorov anketirancev, objektivne informacije o stanju zobovja bi pridobili iz zobozdravstvenih kartonov posameznih anketirancev.

4.4.9 Katero od naštetih bolezni ste že imeli oziroma imate?

8 % anketirancev navaja (Graf 8), da so se že srečali z zobno gnilobo ali kariesom. Slabih 8 % anketirancev se je borilo tudi s pojavom aft in vnetjem dlesni, 5 % anketirancev z zobnimi in čeljustnimi nepravilnostmi, 2 % anketirancev s parodontozo in brezzobostjo.

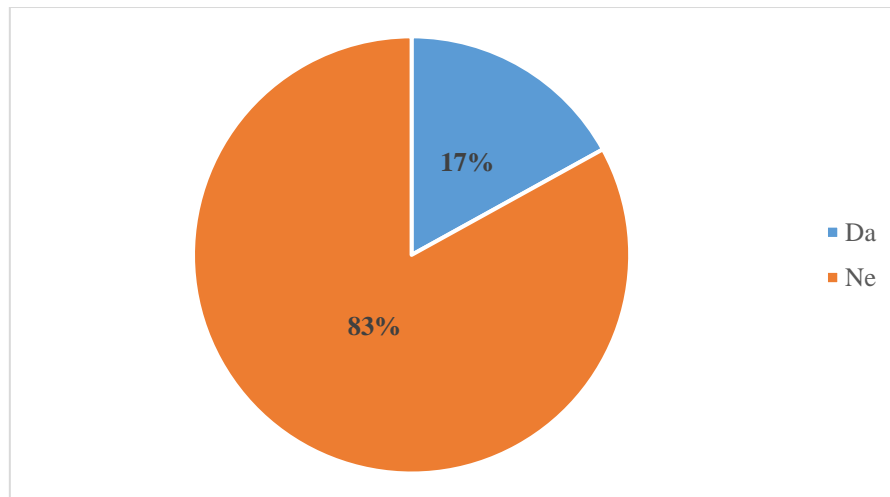


Graf 9: Bolezni prisotne v ustni votlini anketirancev

Dobljeni podatki se ujemajo s podatki, ki smo jih pridobili z vprašanjem o poznavanju vrst bolezni ustne votline. Anketiranci poznajo tiste bolezni ustne votline, s katerimi so se tudi sami srečali.

4.4.10 Ali nosite zobni aparat?

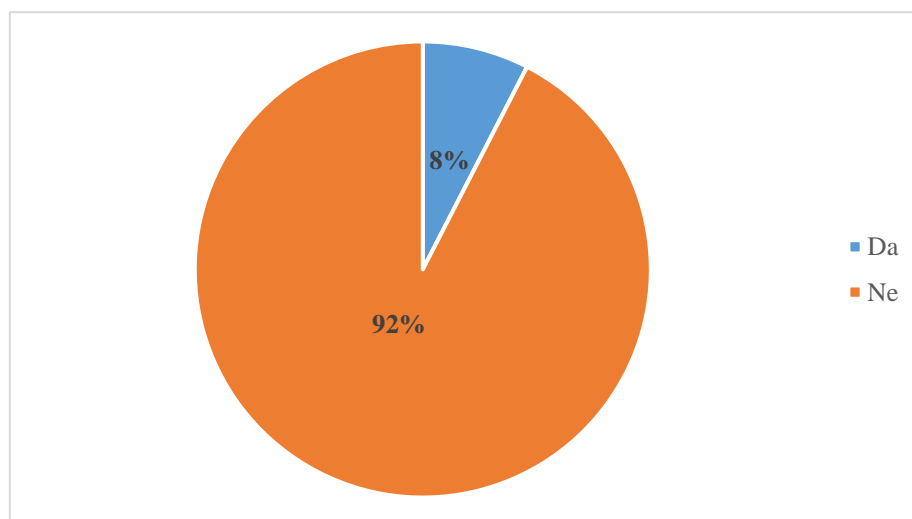
Iz grafa 10 je razvidno, da 17 % anketirancev nosi zobni aparat (mlajši od 18 let), 83 % anketirancev pa zobnega aparata ne nosi (starejši od 18 let).



Graf 10: Prisotnost zobnega aparata

4.4.11 Ali nosite zobno protezo/zobne vsadke?

8 % anketirancev nosi protezo ali zobni vsadek, 92 % anketirancev proteze ali zobnega vsadka ne nosi (Graf 11).



Graf 11: Proteza ali zobni vsadki

4.4.12 Ali vam vaš nasmeh daje samozavest?

Zanimiv je podatek, da le 49 % anketirancem (48 % žensk in 49 % moških) nasmeh daje samozavest, 51 % anketirancem (52 % žensk in 51 % moških) lepi in zdravje zobje ne dajejo samozavesti.

Tabela 4: Nasmeh za samozavest

Odgovori	Spol				Skupaj:	
	Ženske		Moški			
	f	%	f	%	f	%
DA	190	48	48	49	238	49
NE	202	52	49	51	251	51
Skupaj:	392	100	97	100	489	100

Četrte hipoteze (H4) (Graf 10 in 11, Tabela 4), ali anketirancem nasmeh daje samozavest, **ne moreva potrditi**, saj 51 % anketirancev navaja, da jim lepi in zdravi zobje ne dajejo samozavesti. Razlogi so različni, od uporabe zobnega aparata ali zobne proteze, obarvanosti zob, neznanja o pravilni higieni ustne votline, do prepričanja, da imajo grd nasmeh prirojen in nizke samozavesti, katere zdravi zobje ne bodo spremenili.

4.4.13 Če ste odgovorili z NE, zakaj tako mislite ?

Razlogi, zakaj 51 % anketiranem zdrav nasmeh ne prispeva k večji samozavesti, so naslednji:

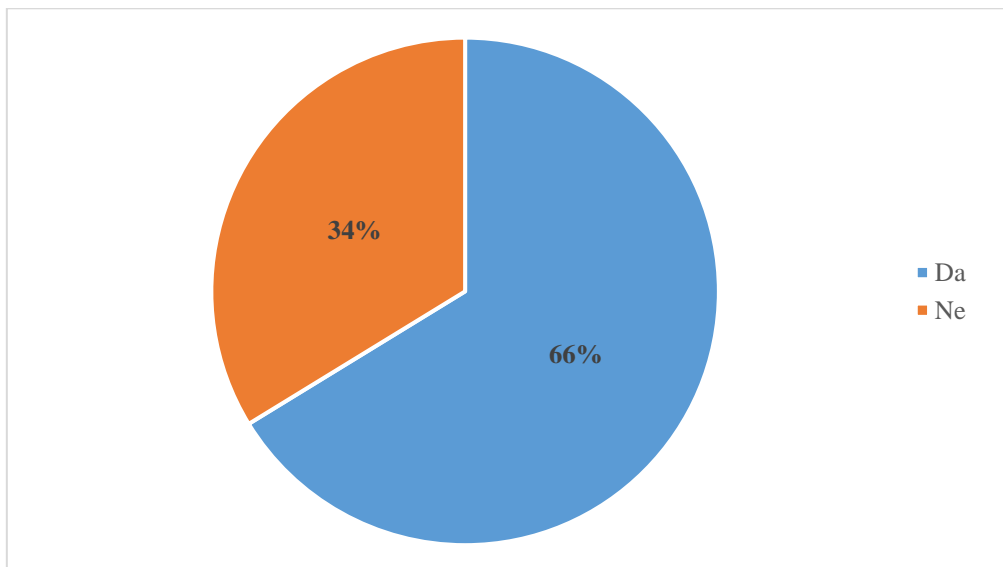
- ~ uporaba zobnega aparata,
- ~ ne vedo, kako pravilno skrbeti za odlično higieno ustne votline,
- ~ prepričani so, da imajo grd nasmeh,
- ~ v življenju so nesamozavestni, zato menijo, da nasmeh tega ne bo spremenil,
- ~ ne vedo, ali imajo zdrave zobe ali je v ustni votlini prisotna bolezen,
- ~ obarvanost zob.

4.4.14 Ali menite, da je prehranjenost ljudi povezana z zdravjem ustne votline?

Prvo hipotezo (H1) (Graf 12 in 13), da je prehranjevanje ljudi povezano z zdravjem ustne votline, **potrjujeva**, saj je 66 % anketirancev mnenja, da je ustrezna prehrana povezana z zdravjem ustne votline, in 47 % brezzobih anketirancev od 84 navaja, da so zobe izgubili zaradi pojava bolezni ustne votline.

Kot razlog za izgubo zob navajajo anketiranci tudi starost (18 %), uživanje sladkorja (13 %), neustrezno higieno ustne votline (2 %) in nosečnost (2 %). 15 anketirancev (18 %) pa razloga za izgubo zob ne pozna.

34 % anketirancev meni, da skrb za higieno ustne votline in ustrezna prehranjenost posameznika ne vplivata na zdravje ustne votline.

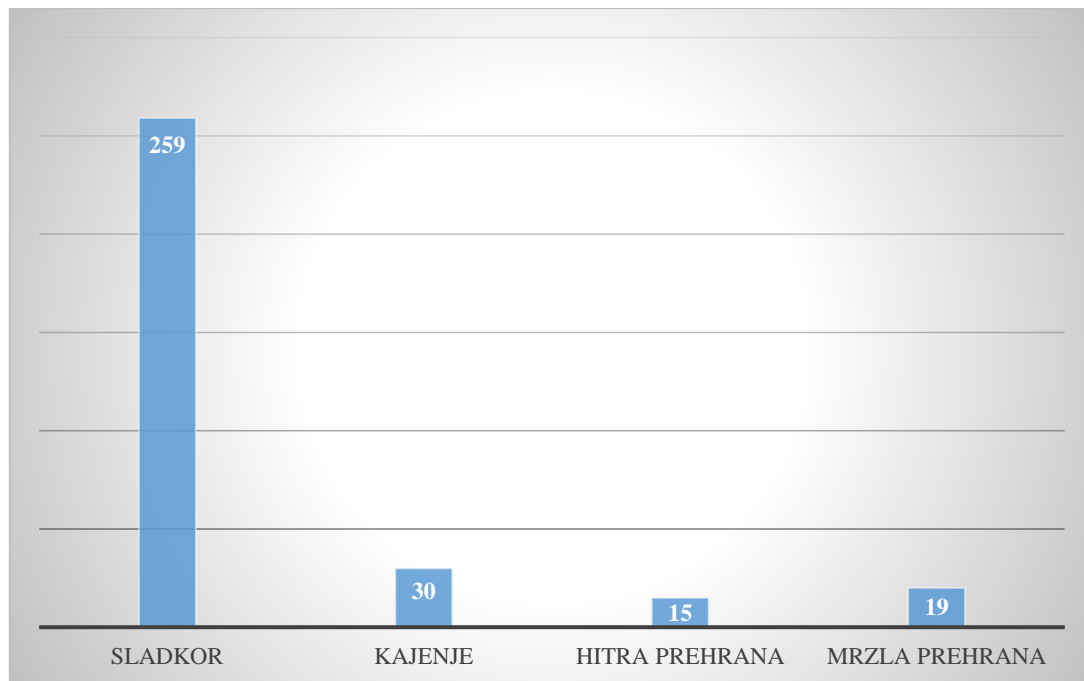


Graf 12: Ali je prehrana povezana z zdravjem ustne votline?

Slabo oralno zdravje sodi med škodljive dejavnike stanja prehranjenosti in zdravja posameznika, saj lahko povzroči težave pri žvečenju, zmanjšano željo po hrani in percepcijo okusa hrane. Večina hranil se za starejše priporoča v enakih količinah kot za mlajše, vendar starejšim posameznikom primanjkuje vitamina D, askorbinske kisline, železa in kalija (Razak idr. 2014, 110-116).

4.4.15 Če ste odgovorili z DA, zakaj tako mislite ?

Na to vprašanje je odgovarjalo 66 % najinih anketirancev (323 od 489). 80 % teh meni, da je prisotnost sladkorja v prehrani najpogostejši razlog za slabo prehranjenost ljudi.



Graf 13: Razlogi za vpliv prehrane na zobe

9 % anketirancev za slabo prehranjenost ljudi in posledično slabo prehranjenost zob navaja kajenje, 11 % pa jih za slabo prehranjenost ljudi krivi uživanje mrzle hrane in hitre prehrane (na primer fast-food).

5 PRISPEVEK K NALOGI

Izdelali sva zloženko o higieni zob, saj želiva ozaveščati vrstnike o pravilni in zadostni higieni ustne votline.

USTNA HIGIENA

Zakaj je primerna ustna higiena tako pomembna?

Za lep nasmehek in zdrave ustne votline je bistvena redna in temeljita ustna higiena. Ob njenem pomanjkanju namreč ne trpijo samo zobje in obzobna tkiva, temveč se pojavijo tudi številne druge neprijetnosti, kot so bolečine, ustni zadah, različne zdravstvene težave, povečana je celo verjetnost za karcinom ustne votline. Zato je toliko pomembnejše, da skrbimo za ustno higieno redno in na pravi način.

Tako lahko preprečimo vse težave z zobmi, torej zobno gnulobo in vnetja obzobnih tkiv. Preveč se namreč osredotočamo na zdravljenje zob, namesto da bi zanje že v osnovi primerno poskrbeli in tako potrebo po zdravljenju preprečili. V pogovoru »Preventiva je boljša kot kurativa!«, precej drži.

10 KORAKOV ZA USTREZNO HIGIENO ZOB

1. Ustrezno ščetkanje zob
2. Nitkajte zobe
3. Izogibajte se tobaku, omejite količino sladkih pijač, kave in alkohola
4. Izogibajte se tobaku...
5. Uživate kalcij in druge vitamine, ki so ugodni za vaše telo
6. Redno obiskujte svojega izbranega zobozdravnika
7. Ob ščetkanju in **obisku** uporabljajte tudi ustno vodicico
8. Z obolimi in napačnimi dragimi simptomi težav z zobmi
9. Pogledajte iz dobrega vidika
10. V ustrezno higieno sodi tudi očiščenje/ščetkanje jezika

10 ZANIMIVIH DEJSTEV O ZOBH

Poglejmo nekaj zanimivih dejstev, ki jih morate vedeti o svojih zobih:

1. Sklenica je najtinejši vzrok za zobne težave.
2. Zobje se začnejo oblikovati že preden se rojimo - nalezljivi virusi jih oblikujejo, ko je otrok v maternici, rojijo pa kajko na površje, ko je otrok star 6-12 mesecev.
3. Ljudje uporabljamo štiri različne vrste zob (sekalce, podočnike, lizalke in kočalke), za trgajo in žvečejo hrano.
4. Ljudje lahko tekoni življenja jedo kompletno zob - mlečne in stalne zobe. Ko imamo odrasli stalne zobe smatramo za njih dober skrbnik.
5. Niti dva človeka nista imela enakih zob - vsi zobje so odlično tako kot vsi parni odliki. Našle pač niti na svojo odličnost zobovje!
6. Naša usta tekoni življenja proizvedejo toliko sline, da bi iz nje lahko napojili dva jatacna bazena. Slika postaja pijača in čistilna sredstva pred bakterijami v ustih.
7. Dnevno človek porabi za osvetlitev zob 300 dni svojega življenja.
8. Številne bolezni se neznano na naše ustne zobe, soči drugimi boleznimi srca, osteoporoza in sladkorna bolezen.
9. Ena tretjina japonskega zoba se skriva pod dlesnjo, kar pomeni, da sta le dva tretjini dlesni zoba vidni.
10. Če vam tečije zob ga nategite v misle in dlesni v ustih, saj bo pripomoglo k temu, da se zob dle zbrati. Takoj obiščite zobozdravnika.

WIDNIK ZA STARŠE: OSNOVE NEGE PRVIH ZOBKOV

Na strani strani predstavljamo ključne napotke za nego otroških zobkov in ustne votline od rojstva do petega leta dalje. Naj na temu mestu samo dodava, da spodnje informacije niso namenjene diagnosticiranju ali zdravljenju težav z zobki in ne predstavljajo nadomestila rednih obiskov zobozdravnika.

0-18 mesecev
Naučite se o:

- Skrbni za dojenčkovu usta in dlesni
- Rasti zobkov
- Prvih zobkov
- Gnitju zob
- Prvih obiskih pri izbranemu zobozdravniku
- Dudah
- Stekleničkah

18 mes.-3 leta
Naučite se o:

- Dobrih prehranjevalnih navadah
- Hranil in pijali z veliko sladkorja
- Umivanju zob
- Dudah
- Stekleničkah in plastenkah

3-5 let
Naučite se o:

- Skrbni za otrokove zobe, ki je v vrtcu ali izbranim varstvu
- Dudah in sesanju palca
- Umivanju zob
- Hranil in pijali z veliko sladkorja

3 let-18 let
Naučite se o:

- Kako hiti dober vzor za otroka pri ustni higieni
- Izpadanju mlečnih zobkov
- Umivanju zob
- Nitkanju zob
- Hranil in pijali z veliko sladkorja

Avtorica: Nika Paradis
Vir: <https://www.widnik.si/osnove-nege-prvih-zobov-ustnih-za-starše/>

Slika 8: Zloženka o higieni zob
(vir: avtorica Nika Paradis 2021)

6 RAZPRAVA

V anketi je sodelovalo 489 anketirancev, od tega 392 žensk in 97 moških.

Pri obeh spolih opazimo, da si polovica anketirancev zobe umiva večkrat na dan, desetina vseh si zobe umiva po vsakem obroku in slaba polovica si zobe umije enkrat na dan. Vsi pri umivanju zob uporabljajo zobno pasto in zobno ščetko, slaba polovica pa za zobno higieno skrbi še z zobno nitko in ustno vodico. Električne zobne ščetke uporablja le 12 % anketirancev. 42 % anketirancev obišče zobozdravnika 2-krat na leto, 27 % anketirancev 1-krat na leto, ostali le ob pojavu bolečine ali raje nikoli. Iz teh podatkov lahko razberemo, da ljudje skrbijo za higieno in zdravje ustne votline dobro. Na skrb za zdravje ustne votline spol ne vpliva.

19 % anketirancev nima več stalnih zob, torej so brez zob. Brezzobost je v starosti med 40 in 64 leti najvišja, kar lahko nakazuje na odsotnost informacij o skrbi za higieno ustne votline, denarne omejitve in pomanjkanje razpoložljivosti zobozdravstvenih storitev. Na tem mestu bi bilo ustrezno razmisliti o sistemskih ukrepih za sledenje in zdravljenje bolezni ustne votline celotne populacije.

Zanimiv je podatek, da brez zob anketiranci navajajo kot razlog za izgubo zob karies ali zobno gnilobo, starost in uživanje sladkorja. Ravno ta podatek kaže na odsotnost informacij in tudi na odsotnost interesa za ustrezno skrb za zdrave zobe.

Glede na zgornje navedbe pa so anketiranci dobro izobraženi glede vrst bolezni ustne votline, saj znajo naštetih naslednje: zobna gniloba ali karies, afte, vnetje dlesni, parodontoza, brez zobost, zobne in čeljustne nepravilnosti in rak ustne votline. Z nekaterimi so se srečali tudi sami.

Vidimo, da zelo majhen odstotek mlajše populacije od 18 let nosi zobni aparat, kar pomeni, da imajo zdrave in ravne zobe, nihče od starejše populacije v anketi pa ne nosi zobnega aparata. Majhen odstotek anketirancev nosi protezo ali zobne vsadke. Sklepava lahko, da s starostjo skrb za higieno in zdravje ustne votline upada.

Žalosti naju, da 51 % anketirancev meni, da jim nasmeh ne daje samozavesti. Tako mislijo, ker so lahko imeli v otroštvu veliko težav z zobmi ali so imeli veliko zobnih popravkov ali pa so mnenja, da je njihov nasmeh grd in jim ni v ponos. Nekateri navajajo kot razlog za grd nasmeh obarvanost zob, kar spet nakazuje na odsotnost informacij o sestavi zoba.

So pa anketiranci mnenja, da slaba prehrana povzroča različne bolezni zob in ustne votline. Menijo, da moramo za zdrave zobe uživati manj mrzle in prevroče hrane, manj hitre prehrane, da ne poškodujemo sklenine in posledično zob.

Zdrav in lep nasmeh je naša pravica in hkrati naša odgovornost. Lep in sproščen nasmeh nam da sijoč obraz in odlično vpliva na naše počutje. Z njim širimo svojo socialno mrežo, navezujemo stike in delamo privlačne selfije. Preprosto, brez zdravih zob ni zdravega telesa.

Za zdravje zob in ustne votline se moramo potruditi pri sami higieni, pridobiti ustrezne informacije pri zobozdravniku, kadar nakupujemo ustrezne zobne pripomočke. Kot dijakinja pogrešava tovrstne informacije, saj imava v spominu le gospo, ki je hodila v osnovni šoli nenapovedano v razred, nam grozila z vijoličnimi tabletkami, s katerimi smo si drgnili zobe, in polžev, ki so krasili zobno knjižico. Slabi spomini so lahko eden od vzrokov, da kasneje, ko odrastemo, ne obiskujemo zobozdravnika redno, ampak po potrebi.

7 ZAKLJUČEK

Ponosni sva na svojo prvo raziskovalno nalogo, ki sva jo ustvarili skupaj z najinimi vrstniki, profesorji Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje in prijaznimi anketiranci. Spoznali sva, da je ljudem mar za njihovo ustno votlino in zdrave zobe, vendar včasih ne vedo, kako in na koga se obrniti po pomoč.

Upava, da sva z raziskovalno nalogo marsikoga poučili tudi o boleznih zob in ustne votline ter o pripomočkih, ki jih potrebujemo za uspešno ustno higieno. Z nalogo želiva, da bi se o zobni problematiki govorilo na ves glas.

Verjameva, da sva marsikoga spodbudili k razmišljanju o lepem in sijočem nasmehu ter o bolj preišljeni skrbi za svoje zobe.

Želiva tudi pokazati, da obstaja veliko različne literature o zobeh in negi ustne votline, tako v knjižnici kot na spletu. Poudarjava, da je potrebno tudi mlajše otroke spodbuditi k pravilni negi ustne votline brez ustrahovanja, ampak s spodbudo, da lepši nasmeh privabi mnogo prijateljev za brezskrbno igro v otroštvu, mladosti in kasneje v starosti.

Pomembno je, da so tudi starejši zgled mlajšim.

Prispevek naloge je spodbuditi otroke, mladostnike, mlajše in starejše odrasle, da raziščejo pomembne ter uporabne informacije o higieni in zdravju svojih zob in ustne votline. Del prispevka je tudi širiti glas o nujnosti lažjega dostopa do vseh potrebnih informacij in opozoriti zobozdravstveno osebje, da se otroci v prvi triadi osnovne šole bojijo vijoličnih tabletk, ki obarvajo zobe, da se posledično lahko bojijo tudi obiska pri zobozdravniku. Tako kot majhen otrok zraste v pravega velikana, strah pred zobozdravniki in tovrstnimi pregledi zraste v grozovito pošast, ki enostavno hromi. Trenutno pa hromi skrb za zobe tudi pandemija COVID-19, v smislu težko dostopnih zobozdravstvenih pregledov, samoizolacije ali karantene, zaradi katerih kljub zobobolu ne moremo na obisk izbranega zobozdravnika.

8 VIRI IN LITERATURA

1. Ambrož, M., Colari-Jakše, L. 2015. *Pogled raziskovalca: Načela, metode in prakse*. Maribor, Mednarodna založba Oddelka za slovanske jezike in književnosti.
2. Artnik, Barbara, Premik, Marjan, Zaletel-Kragelj, Lijana. 2008. Population groups at high risk for poor oral self care: the basis for oral health promotion. *International Journal of Public Health* 53(4): 195-203.
3. Bader, K. AlZarea. 2017. Dental prosthetic status and prosthetic needs of geriatric patients attending the College of Dentistry, Al Jouf University, Kingdom of Saudi Arabia. *European Journal of Dentistry* 11(4): 526-530.
4. Clarus dentalni center. 2020. *Motnje v izločanju sline*. Dostopno na: <https://www.clarus-dental.si/sl/portal/infodent/2018/Motnje-v-izlocanju-sline/> (15. december 2020).
5. Cvetko, Erika. 2012. *Prebavila*. Anatomija, histologija in fiziologija. Ljubljana: Medicinska fakulteta Ljubljana.
6. Dentopedia. 2021. *Ali je ortodontija aktualna skozi celo življenje?* Dostopno na: <https://ustna-medicina.com/ali-je-ortodontija-aktualna-skozi-celotno-zivljenje/> (4. januar 2021).
7. Dolinar, Adriana in Lončar, Sanja. 2015. *Resnice in zmote o zdravju*. Skupaj za zdravje človeka in narave. Založba Jasno in glasno: 2015: 15-65.
8. Dolinar, Marjana, Cunk Manić, Vera in Tarman Šmit, Ida. 2016. *Anatomija in fiziologija človeka*. Učbenik za programe Zdravstvena nega, Farmaceutski tehnik, Zobotehnik, Kozmetični tehnik in Tehnik laboratorijske biomedicine. Podsmreka: Pipinova knjiga, 2016: 304-307.
9. Gašperšič, Dominik, Cvetko, Erika, Potočnik, Igor in Fidler, Aleš. 2002. *Anatomija zob*. Ljubljana: Medicinska fakulteta: 2002.
10. Gašperšič, Dominik in Jan, Janja. 2003. *Histologija zobnega organa*. Ljubljana: Medicinska fakulteta: 2003.
11. Gašperšič, Dominik, Cvetko, Erika in Jan, Janja. 2006. *Zgradba zoba: mikroskopski prikaz s pojasnili*. Ljubljana: Medicinska fakulteta v Ljubljani.
12. Madjar, Bojan. 2013. *Z ustno higieno do zdravja*. Dostopno na: <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/z-ustno-higieno-do-zdravja> (12. januar 2021).
13. Modri zob. 2021. *Ustna higiena*. Dostopno na: <https://www.modrizob.com/vprasanje/kolikokrat-naj-bi-opravili-preventivni-pregled-pri-zobozdravniku-in-kaj-vse-v-sklopu-njega-zobozdravnik-preveri/> (2. marec 2021).

14. Oral Health Foundation. 2017. *Mouth cancer*. Dostopno na : <https://www.dentalhealth.org/mouth-cancer/> (2. februar 2021).
15. Osta. 2018. *Delna brezzobost pesti kar 80 odstotkov Slovencev*. Dostopno na: <https://osta.si/23202/delna-brezzobost-pesti-kar-80-odstotkov-slovencev/> (27. februar 2021).
16. Pocajt, Marjan in Širca, Anton. 1998. *Anatomija in fiziologija*. Ljubljana, DZS.
17. Rode, Matjaž. 2008. Ustna votlina v starosti. *Zdravstveni Vestnik* 77: 839-845.
18. Razak, P. Abdul, Richard, K. M. Jose, Thankachan, Rekha P., Hafiz, K. A. Abdul, Kumar, K. Nanda in Sameer, K. M. 2014. Geriatric oral health: A review article. *Journal of International Oral Health* 6(6): 110-116.
19. Sheiham, Aubrey. 2005. Oral Health, general Health and Quality Of Life. *SciELO Public Healt* 83(9): 664-665.
20. Skalerič, U., 2006. *Stomatološka klinična preiskava*. Ljubljana: Društvo zobozdravstvenih delavcev Slovenije.
21. Skalerič, Uroš, Skalerič, Eva in Drevenšek, Martina. 2015. Trendi v stomatologiji. *Zdravstveni Vestnik* 2015; 70: 39-43.
22. Slovensko združenje ustnih higienikov, 2021. *Pripomočki za ustno higieno*. Dostopno na: <https://szuh.si/pripomocki-za-ustno-higieno/>(2. marec 2021).
23. Weber, Michael. 2011. *Zobna profilaksa v tretjem tisočletju: smernice za zobno zdravje: osnovno znanje o preprečevanju kariesa in ustni higieni*. Celovec: Mohorjeva: 11-16.
24. World Health Organization. 2016. Global Oral Health Data Bank. Geneva: WHO. Dostopno na: http://www.who.int/oral_health/publications/en/ (9. december 2020).

PRILOGA

Sva Nika Šunta in Pika Paradis, dijakinji 2. letnika smeri zdravstvena nega na Srednji zdravstveni in kozmetični šoli Celje. Piševa raziskovalno nalogo z naslovom *Oralno zdravje pri mladostnikih in starejših* in potrebujeva vašo pomoč pri empiričnem delu naloge.

Vljudno prosiva, če izpolnete anketni vprašalnik. **Pri vsakem vprašanju obkrožite en odgovor.** Pravilnih in napačnih odgovorov ni. Odgovori naj bodo resnični in ne takšni, kot mislite, da jih od vas pričakujejo drugi.

Anketa je popolnoma anonimna!

1. SPOL: ŽENSKI MOŠKI

2. STAROST: a) mlajši od 18 let
 b) od 19 do 39 let
 c) od 40 do 64 let
 d) starejši od 65 let

3. Kolikokrat na dan si umijete zobe?
 - a) Večkrat na dan.
 - b) Po vsakem obroku.
 - c) Vsaj 1-krat na dan.

4. Katere pripomočke uporabljate za umivanje zob? (Možnih je več odgovorov.)
 - a) Zobno pasto.
 - b) Zobno ščetko.
 - c) Električno zobno ščetko.
 - d) Zobno nitko.
 - e) Ustno vodico.

5. Kolikokrat na leto obiščete zobozdravnika?
 - a) Nikoli.
 - b) 1-krat.
 - c) 2-krat.
 - d) Ob pojavu bolečine, težave z zobovjem.

6. Ali imate še vse stalne zobe v ustni votlini?
 - a) DA
 - b) NE
 - c) Imam še nekaj mlečnih zob.

7. Če ste odgovorili z NE.

a) Koliko zob v ustni votlini vam manjka? Pomagajte si tako, da zobe enostavno preštejete.

b) Navedite razlog, zakaj ste izgubili zob?

8. Katere od spodaj naštetih bolezni ustne votline poznate? (Možnih več odgovorov.)

- a) Parodontoza.
- b) Zobna gniloba ali karies.
- c) Zobne in čeljustne nepravilnosti.
- d) Afte in vnetje dlesni.
- e) Brezzobost.
- f) Rak ustne votline.

9. a) Ali je katera od zgoraj naštetih bolezni prisotna v vaši ustni votlini?

DA NE

b) Katero od naštetih bolezni ste že imeli oziroma imate?

10. Ali nosite zobni aparat? DA NE

11. Ali nosite zobno protezo/zobne vsadke? DA NE

12. a) Ali vam vaš nasmeh daje samozavest? DA NE

b) Če ste odgovoril z NE, zakaj ne?

13. a) Ali menite, da je prehranjenost ljudi povezana z zdravjem ustne votline?

DA NE

b) Če ste odgovorili z DA, zakaj tako mislite ?
