



БИДЕТЕ ГОРДИ НА ВАШАТА УСТА

20ти март 2023 година



Светскиот ден на оралното здравје 20.03.2023 година, ја одбележува последната година од тригодишната кампања „Бидете горди на вашата уста,“. Тоа е повик за акција, што ги поттикнува луѓето да го вреднуваат и да се грижат за своето орално здравје.

2023 година се фокусира на важноста да се грижиме за нашата уста во секоја фаза од животот под мотото: ГРИЖИ СЕ ЗА ЗДРАВЈЕТО НА ТВОЈАТА УСТА, ЗА ЖИВОТ СО НАСМЕВКИ!

Факти:

- **Бебиња:** комуницираат преку звуци, насмевки и фацијални експресији, и сето ова е поврзано со нивната уста
- **Деца:** Млечните заби на децата играат важна улога во начинот на хранење, зборување, развивање нови вкусови и растење



- **Возрасни:** Здрава уста значи поздрав ти. Важна улога во секојдневен живот, вкусен оброк, смеење и разговори со семејството, пријателите...
- **Сениори:** Доброто орално здравје ќе ви помогне да останете здрави, да го одржите квалитетот на вашиот живот и да ја зачувате вашата независност.

Зошто оралното здравје е толку важно?

- за емоционалната благосостојба
- за менталната благосостојба
- за социјалната благосостојба
- за физичката благосостојба

Секој од нас може да направи нешто за подобрување на оралното здравје:

Секој поединец: добра хигиена на уста и заби; редовна посета на стоматолог; урамнотезена исхрана со малку шеќер; избегнување на тутун и алкохол...

Здравствени работници: едукација на своите пациенти за важноста и начинот на унапредување на оралното здравје.

Образование: интегрирање на оралното здравје во наставните содржини на учениците.

Влада: креаторите на политики да носат одлуки кои ќе донесат одржливи промени и напредок во подобрување на оралното здравје на своето население.

**ДА СЕ ГРИЖИМЕ ЗА ЗДРАВЈЕТО НА НАШАТА УСТА И ЗАБИ
ЗА ЖИВОТ СО НАСМЕВКИ!**