

Košice, 13. september 2021

TLAČOVÁ SPRÁVA

Študenti Lekárskej fakulty UPJŠ ukončili v Košiciach celoslovenskú roadshow „SPOLU ZA ZDRAVÝ A KRÁSNY ÚSMEV“, v rámci ktorej odškoliť takmer 8-tisíc ľudí rôzneho veku

V nedeľu 12. septembra vyvrcholil v metropole východu 9. ročník najväčšej preventívnej akcie v oblasti ústneho zdravia pre širokú verejnosť **SPOLU ZA ZDRAVÝ A KRÁSNY ÚSMEV**, ktorú zorganizovali študenti Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach.

Akcia odštartovala 2. septembra v Bratislave a pokračovala v ďalších dňoch v Trnave, Nitre, Piešťanoch, v Bojniciach, Trenčíne, Zvolene, Žiline, Banskej Bystrici, Liptovskom Mikuláši, na Hrebienku, v Poprade, Spišskej Novej Vsi, Bardejovských kúpeľoch, Michalovciach, Svidníku, Prešove a v Košiciach.

Košice navštívili študenti tento rok až dvakrát – najprv v piatok (*namiesto pôvodne plánovaného mesta Humenného*) pričom okoloidúcich inštruovali pred Dómom sv. Alžbety a po sobotňajšej zastávke v Prešove navštívili Košice znovu v nedeľu, kedy sa rozložili pred nákupným centrom Aupark. Mesto Košice boli ako posledná zastávka roadshow zvolené zámerne, spoločne s dátumom ukončenia celej akcie, pretože 12. september je Európskym dňom ústneho zdravia a Košice sú mesto, kde študujú hlavní organizátori tejto veľkej roadshow - preto chceli akciu zavŕšiť práve tu.



„Hlavnou myšlienkou podujatia bolo zvýšiť povedomie širokej verejnosti o význame dodržiavania ústnej hygieny a prevencie vzniku zubného kazu, zápalu ďasien a ďalších ochorení ústnej dutiny v dôsledku nedostatočnej starostlivosti. Tieto predstavujú neprenosné infekčné choroby s negatívnym vplyvom na celkové

zdravie človeka, pričom môžu dokonca spôsobovať ochorenia rôznych orgánov. Preto nás veľmi teší, že sme v osemnástich mestách zaškoliли celkovo 7945 ľudí rôzneho veku. Považujeme to za veľký úspech, ku ktorému učite prispelo aj krásne počasie. Tento ročník bol naozaj horúci a aj keď pre nás bolo náročné pracovať v takom dusne, v uliciach bolo veľa ľudí, ktorí mali dobrú náladu a ochotne sa pri nás pristavovali,“ hovorí študentka 3. ročníka študijného programu zubné lekárstvo na Lekárskej fakulte UPJŠ Katarína Vendeľová, ktorá pôsobí ako tajomníčka Slovenského spolku študentov zubného lekárstva.

Aké sú skúsenosti študentov z tohoročnej roadshow

Ako poznamenáva študent 3. ročníka Lekárskej fakulty UPJŠ v študijnom programe zubné lekárstvo a národný koordinátor Slovenského spolku študentov zubného lekárstva pre prevenciu Samuel Tkáč, neliečený zubný kaz okrem neprijemnej bolesti spôsobuje v neskorších pokročilejších štádiách aj infekciu okolitých tkanív a šíri do celého tela, kde môže spôsobovať rôzne zápaly. *„Ide na prvý pohľad o banálne ochorenie, ktoré je súčasne aj najčastejším chronickým ochorením u človeka – a pritom je možné jeho vzniku predchádzať v podstate jednoduchými pravidlami ústnej hygieny,*“ zdôrazňuje.

Preto je pre študentov potešujúce zistenie, že sa teoretické znalosti ľudí v oblasti ústnej každým rokom zlepšujú, avšak *„pomerne veľké medzery majú stále v praktickej časti. Či už je to nesprávne držanie kefky, zlý sklon štetiniek a podobne. Taktiež veľa ľudí nepoužíva medzizubné pomôcky, ktoré ústnej hygiene výrazne napomáhajú, alebo ich používajú nesprávne a preto aj neúčinne,*“ podotýka Samuel Tkáč.

Študenti školili všetkých záujemcov v používaní klasickej zubnej kefky, jednozväzkovej kefky aj medzizubnej kefky či zubných nití, pričom tento rok priniesli ako novinku aj použitie sonických elektrických kefiek, ktoré je takisto treba používať správnym spôsobom.



Budúci zubní lekáři studenti školiť aj zahraničných turistov a dokonca i osobu s poruchou reči a sluchu

Kontakt medikov so širokou verejnosťou je užitočný nielen pre ľudí, ale aj pre študentov samotných, ktorí si tak zdokonaľujú svoje komunikačné zručnosti. Tohoročné inštruktáže pritom neboli limitované iba na slovenský jazyk. Keďže vo viacerých mestách sa pri nich zastavovali turisti z celého sveta, mohli si trochu precvičiť aj svoju angličtinu a dokonca v jednom prípade i španielčinu.

„Veľmi nás potešila americká rodina v Trnave, ktorá bola z nášho projektu nadšená a všetci sa nás veľa pypytovali. Dali nám za pravdu, že akcie takéhoto charakteru majú veľký zmysel a popriali nám veľa síl a úspechov do našich ďalších rokov nášho štúdia. Ďalšou zaujímavou skúsenosťou bol kontakt s hluchoným pánom, ktorý bol na začiatku trochu neistý, no po inštruktáži si taktiež odniesol veľa cenných informácií a veľmi nám za nich ďakoval. Okrem toho sme mali v Bratislave česť školiť aj zubných lekárov z Izraela, ktorí boli taktiež veľmi nadšení takouto aktivitou študentov medicíny, pozorne si nás vypočuli a popriali nám veľa zdaru,“ spomína Katarína Vendeľová.

Tento rok priniesli študenti na roadshow okrem tréningu čistenia chrupu sonickou zubnou kefkou aj ďalšie novinky – pre staršiu generáciu mali k dispozícii fixačné krémy na protézy a odborne sa venovali aj starostlivosti o ústne zdravie pacientov bez chrupu alebo s čiastočne snímateľnými náhradami. *„Stretli sme sa aj s veľmi podivnými postupmi starostlivosti starších ľudí o ich protézy a presvedčili sme sa o tom, že v tejto oblasti bude potrebné ešte výrazne zvýšiť povedomie slovenských občanov,“* dodáva K. Vendeľová, podľa ktorej študentov tešil zvlášť záujem malých detí a ich rodičov o mliečny chrup. Vybudovanie záujmu o čistenie zúbkov v útlom veku je totiž kľúčové pre vytváranie návykov u dieťaťa.

„Povedomie o ústnom zdraví dieťaťa by malo byť viac podporované zo strany rezortu zdravotníctva. My sme detičky motivovali rôznymi názornými smiešnymi frázami a každý z nich odchádzal s množstvom náučných a motivačných materiálov, ktoré majú deťom pomôcť hravou formou vysvetliť vznik zubného kazu a jeho nebezpečnosť a urobiť z každodennej nutnosti ich umývania väčšiu zábavu,“ vysvetľuje Katka.



Lekárska fakulta UPJŠ v Košiciach garantom podujatia

Podujatie sa pôvodne malo konať na jar tohto roka, ale kvôli situácii s koronavírusom bolo posunuté na september. Hlavný organizačný tím pozostával zo študentov Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach, aj keď sa na roadshow podieľali aj medici z ďalších slovenských lekárskech fakúlt.

Ako konštatuje dekan Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach prof. MUDr. Daniel Pella, PhD. *„Lekárska fakulta UPJŠ každoročne finančne pomáha študentom s organizovaním tohto podujatia, ktoré je významné nielen svojou myšlienkou, ale aj rozsahom - teda celoslovenským zameraním a zaškolením tisícok ľudí. Naši medici organizujú viaceré významné rôzne osvetové akcie pre laickú verejnosť, z ktorých má práve táto roadshow v oblasti ústneho zdravia s ohľadom na celoštátny rozsah najväčší dosah na širokú verejnosť. Študenti upozorňujú ľudí na zdravotné riziká zanedbanej ústnej hygieny a učia ich správne postupy, ktoré ochraňujú zdravie a napomáhajú krásnemu úsmevu.“*

Podľa špičkového kardiológa je treba mať na pamäti, že naše ústne zdravie má vplyv na celkové zdravie a preto ho nie je správne podceňovať, pretože zápal dásien môžu mať súvis aj so závažnými kardiovaskulárnymi ochoreniami a mozgovými príhodami.

Ako vznikla myšlienka celoslovenskej roadshow?

Predchodcom projektu SPOLU ZA KRÁSNY A ZDRAVÝ ÚSMEV bol projekt *„Dni zdravého úsmevu“*, ktorý prebiehal v roku 2011 v Košiciach. Študenti zubného lekárstva Lekárskej fakulty UPJŠ v rámci neho inštruovali o správnej ústnej hygiene, pričom sa preukázal prínos a dôležitosť takejto akcie. Myšlienku preto chceli šíriť aj do ďalších miest a osloviť tak oveľa viac ľudí, takže pripravili pred siedmimi rokmi prvú celoslovenskú roadshow, ktorú odvtedy každoročne opakujú a bezplatne pri nej inštruujú záujemcov o správnej ústnej hygiene.

Ako podujatie prebiehalo

Cieľom roadshow bolo naučiť ľudí všetkých vekových kategórií za pomoci inštruktáže s klasickou zubnou kefkou, medzizubnou kefkou či takzvanou single kefkou správnu techniku čistenia zubov. Každý vyškolený človek si okrem bezplatnej inštruktáže odniesol vďaka partnerom podujatia domov zadarmo aj zubnú kefku a zubnú pastu.

Tlačová správa bude je archivovaná na:

<https://www.upjs.sk/lekarska-fakulta/informacie-pre-verejnost-a-media/tlacove-spravy/>

**RNDr. Jaroslava Oravcová, PhD.
PR manažérka**