

Košice, 14. september 2020

TLAČOVÁ SPRÁVA

Študenti Lekárskej fakulty UPJŠ ukončili v Košiciach celoslovenskú roadshow „SPOLU ZA ZDRAVÝ A KRÁSNY ÚSMEV“

V sobotu 12. septembra vyvrcholil v metropole východu 8. 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 nasledujúcich dňoch v Trnave, Nitre, Piešťanoch, Leviciach, Trenčíne, Martine, Žiline, Zvolene, Banskej Bystrici, Liptovskom Mikuláši, Poprade, Bardejovských kúpeľoch, na Hrebienku, v ZOO v Spišskej Novej Vsi, v Michalovciach, Humennom a Prešove.

Poslednou zastávkou boli Košice, teda mesto, kde študujú hlavní organizátori roadshow. Medici v čase medzi 10. a 18. hodinou inštruovali o správnych návykoch návštevníkov nákupného centra Optima. Tak ako miesto, ani dátum ukončenia akcie v Košiciach nebol náhodný. Bol zvolený ako symbolický deň, keďže 12. september vyhlásila spoločnosť Council of European Dentists za Európsky deň ústneho zdravia.

Celkovo študenti zaškolili v devätnástich mestách 6753 ľudí rôzneho veku.





Krátko po začatí akcie sa uskutočnil brífing s novinármi, ktorého sa zúčastnili:

- **MUDr. Silvia Timková, PhD.** - *prodekanka Lekárskej fakulty UPJŠ pre študijný program Zubné lekárstvo; prednostka I. stomatologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP*
- **prof. MUDr. Andrej Jenča, CSc.** - *odborný garant projektu; prednosta Kliniky stomatológie a maxilofaciálnej chirurgie UPJŠ LF a UNLP*
- **RNDr. Jaroslava Oravcová, PhD.** - *PR manažérka Lekárskej fakulty UPJŠ a spoluorganizátori Roadshow „Spolu za zdravý a krásny úsmev“:*
- **Katarína Vendel'ová** - *študentka 2. ročníka UPJŠ LF v ŠP Zubné lekárstvo; lokálna koordinátorka Slovenského spolku študentov zubného lekárstva pre prevenciu*
- **Samuel Tkáč** - *študent 2. ročníka UPJŠ LF v ŠP Zubné lekárstvo; lokálny koordinátor SSSZL pre vzdelávanie*

Prítomným novinárom poskytli informácie o vydarenom podujatí, ktorého hlavnou myšlienkou 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 ľudského tela.

Neliečený zubný kaz totiž okrem nepríjemnej bolesti spôsobuje v pokročilejších štádiách aj infekciu okolitých tkanív, odkiaľ sa šíri do celého tela. „**A pritom aj keď je možné vzniku zubného kazu do veľkej miery predísť dodržiavaním jednoduchých pravidiel hygieny, je stále tým najčastejším chronickým ochorením,**“ zdôrazňuje spoluorganizátor podujatia, študent Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a prezident Slovenského spolku študentov zubného lekárstva Marcel Paľovčík.

Aké sú skúsenosti študentov z tohoročnej roadshow

Študenti sa opäť počas svojej cesty po Slovensku presvedčili, že veľká časť populácie má v oblasti ústnej hygieny neraz aj veľké medzery.

„Iba výnimočne sme sa stretli s dokonale vyčisteným chrupom, resp. popisom správnej techniky čistenia zubov. Zväčša sme mali ľudom – bez ohľadu na ich vek – čo vysvetľovať, pretože u nich bolo vidieť menšie či väčšie medzery týkajúce sa čistenia, čo sa neraz podpisovalo aj na stave ich chrupu a kondícii ďasien. Ľuďom často prekáža zubný kameň, no neuvedomujú si, že nebezpečnejší je zubný povlak,

ktorý jeho vzniku predchádza. A zlá starostlivosť o ústnu dutinu si neraz vyberá svoju daň v podobe zápalov d'asien, ale aj zubných kazov,“ hovorí študentka 2. ročníka Lekárskej fakulty UPJŠ v študijnom programe Zubné lekárstvo a lokálna koordinátorka Slovenského spolku študentov zubného lekárstva pre prevenciu Katarína Vendeľová.

„V Nitre si k nám prisadla 76-ročná pani, ktorej napriek vyššiemu veku chýbal v ústach iba jediný zub. Jej ‚tajný‘ recept spočíval v pravidelnej a veľmi kvalitnej starostlivosti o chrup. Neskrývala radosť z našej akcie, ktorá môže byť pre mnohých veľkým prínosom, pretože nie každý sa stará o svoje zuby tak príkladne, ako ona... Vo Zvolene sme zas inštruovali učiteľku biológie z gymnázia, ktorá si takisto veľmi pochvaľovala náš projekt. Aj keď to bola vzdelaná žena, ocenila nové informácie a prisľúbila nám využiť ich pri výučbe a posunúť ďalej svojim študentom. Niektorí ľudia boli viac, iní zas menej zhovorčiví, ale naše stretnutia boli iba pozitívne - všetci boli veľmi milí a vďační za čas, ktorý sme im venovali a získané pomôcky na čistenie zubov,“ dodáva K. Vendeľová.

Študentov veľmi tešil záujem rodičov, ktorí prichádzali často aj s malými deťmi, aby sa od medikov naučili ako si správne čistiť mliečne zúbky. Odchádzali s množstvom náučných a motivačných materiálov, ktoré majú pomôcť hravou formou vysvetliť vznik zubného kazu a jeho nebezpečnosť a urobiť z každodennej nutnosti ich umývania väčšiu zábavu...

Lokálny koordinátor SSSZL pre vzdelávanie a študent 2. ročníka Lekárskej fakulty UPJŠ v študijnom programe Zubné lekárstvo Samuel Tkáč vysvetľuje, že tento rok prebiehala inštruktáž viac na teoretickej ako praktickej úrovni. *„Keďže sme v súčasnej situácii chceli dodržať všetky hygienické opatrenia, ukazovali sme ľuďom správnu techniku čistenia chrupu a d'asien na umelom modeli zubov. Praktická inštruktáž s kefkou na skutočnom chrupe by bola iste efektívnejšia, ale aj názorné ukážky na umelom chrupe spojené s dobrým vysvetlením dokážu ujasniť ľuďom, kde doteraz pri čistení zubov robili chybu,*“ podotýka S. Tkáč.

Počet odškolených osôb sa už niekoľko rokov pohybuje okolo čísla sedem tisíc. Tento rok mali študenti ambíciu osloviť viac ako osemtisíc ľudí, čo sa im síce nepodarilo, ale aj s číslom 6753 sú vzhľadom na opatrnosť obyvateľov v dôsledku situácie s koronavírusom veľmi spokojní. Počty v jednotlivých dňoch boli:

2.9. Bratislava 677, 3.9. Nitra a Trnava 753, 4.9. Levice a Piešťany 582, 5.9. Martin a Trenčín 512, 6.9. Zvolen a Žilina 534, 7.9. Banská Bystrica a Liptovský Mikuláš 524, 8.9. Poprad a Bardejovské kúpele 717, 9.9. Hrebienok a Spišská Nová Ves 505, 10.9. Humenné a Michalovce 763, 11.9. Prešov 538 a 12.9. Košice 648.



Lekárska fakulta UPJŠ v Košiciach garantom podujatia

Podujatie sa pôvodne malo konať už tradične na jar tohto roka, ale kvôli situácii s koronavírusom bolo posunuté na september. Hlavný organizačný tím pozostával zo študentov UPJŠ LF a participovalo na ňom celkovo asi 40 medikov z Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a 25 študentov Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave.

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, no tentoraz nie na vlastných zuboch, ale na modeli zubov. Každý vyškolený človek si okrem inštruktáže, navyiac vďaka partnerom projektu odniesol ako darček kvalitnú zubnú kefku a zubnú pastu. Podujatie Slovenského spolku študentov zubného lekárstva sa konalo s podporou spoločnosti Curaprox, Slovenskej komory zubných lekárov a Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach, ktorá bola garantom a jedným zo sponzorov podujatia.

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 svojou myšlienkou, veľkým prínosom pre širokú verejnosť a tiež celoslovenským zameraním. Celé ho organizujú sami študenti, predovšetkým z našej fakulty, kde vznikla aj prvotná myšlienka na takúto aktivitu, ktorí nielenže získavajú neoceniteľné skúsenosti s kontaktom s ľuďmi rôzneho veku, sociálneho statusu a naturelu, ale tiež praktické skúsenosti s organizáciou veľkého podujatia, zvládnutím celej logistikou a riešením nečakaných problémov... Som hrdý na to, že naši medici s elánom organizujú rôzne osvetové akcie pre laickú verejnosť, z ktorých má táto roadshow s ohľadom na celoštátny rozsah akiste najväčší dosah na širokú verejnosť. Študenti upozorňujú ľudí na zdravotné riziká zanedbanej ústnej hygieny a učia ich správne postupy, ktoré im môžu v budúcnosti dopomôcť nielen k spokojnému úsmevu, ale doslova k záchrane ich zdravia. A to nielen ústneho, keďže nezdravé zuby a zápal d'asiem môžu mať súvis dokonca aj s ochoreniami bezprostredne ohrozujúcimi život, ako sú kardiovaskulárne choroby či mozgové príhody.“* Podľa špičkového kardiológa je treba mať na pamäti, že naše ústne zdravie má vplyv na celkové zdravie a preto ho nie je správne podceňovať.

Podľa prodekanke Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach pre študijný program Zubné lekárstvo a prednostky I. stomatologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP Košice MUDr. Silvie Timkovej, PhD. študenti zubného lekárstva možno aj svojich budúcich pacientov počas roadshow naučili, ako sa v ústach dajú „namnožiť“ dobré baktérie *„a tie potom neumožnia tým zlým patogénom spôsobovať ochorenia ako sú zubný kaz a parodontitída“.*

Ako dodáva odborný garant projektu a prednosta Kliniky stomatológie a maxilofaciálnej chirurgie UPJŠ LF a UNLP prof. MUDr. Andrej Jenča, CSc., osvetu u laickej verejnosti nie je nikdy dost, zvlášť v tejto situácii, kedy kvôli šíreniu koronavírusu boli zrušené povinné preventívne prehliadky v zubných ambulanciách...



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 siedmymi 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.

Viac informácií nájdete na: www.ssszl.sk/roadshow
<https://www.facebook.com/SpoluZaZdravyAKrasnyUsmev>

Tlačová správa je archivovaná na:
<https://www.upjs.sk/lekarska-fakulta/informacie-pre-verejnost-a-media/tlacove-spravy/>

RNDr. Jaroslava Oravcová, PhD.
PR manažérka