

Jak często Polacy myją zęby?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 09, maj 2023 12:48

Katarzyna Sekuła

Odśloni: 1795

Według szacunków Ministerstwa Zdrowia, problem próchnicy dotyczy niemal każdego dorosłego Polaka oraz 82% sześciolatków. Co więcej, dane dotyczące Polski, zawarte w najnowszym raporcie WHO Global Oral Health, pokazują, że aż 46% przypadków próchnicy wśród dzieci w wieku do 9 lat nie jest leczonych, natomiast częstotliwość utraty zębów u osób powyżej 20. roku życia wynosi blisko 12%.

Eksperti oceniający wyniki badania alarmują, że sytuacja jest groźna społecznie i należy szybko przeciwdziałać. Do skutecznej walki z próchnicą brakuje zorganizowanej polityki profilaktycznej, szczególnie skierowanej do najmłodszych. Do tego stomatolodzy dodają, że sytuację można poprawić, m.in. dzięki rzetelnej i szerokiej informacji, z którą dzisiaj nie jest najlepiej.

Widoczny problem

Badanie opinii publicznej pt. „Jak często Polacy myją zęby?”, autorstwa UCE RESEARCH oraz IMPLANT MEDICAL, wykonanego na reprezentatywnej próbie ponad tysiąca dorosłych Polaków, pokazuje, że większość rodaków (57,6%) przeważnie czyści zęby pastą dwa razy dziennie.

Eksperti zwracają uwagę na to, że częstotliwość mycia zębów to nie wszystko. Równie istotna jest jakość tego zabiegu higienicznego. Jak czytamy kluczowa dla zdrowia jamy ustnej i frekwencji próchnicy jest dokładność i czas mycia. Zalecane jest czyszczenie zębów miękką szczoteczką, które powinno trwać minimum dwie minuty, o czym Polacy często zapominają. Korzystny wpływa na stan zdrowia naszych zębów ma również używanie irygatorów oraz płukanek.

Kobiety lepiej dbają

Obserwacje ekspertów, upatrujących źródła problemu w niedostatecznej informacji, potwierdzają wyniki badania, wskazujące, kim są osoby myjące zęby dwa razy dziennie. Poza przeważającą ilością kobiet (50,9%), są to najczęściej dorośli z grup wiekowych 65-74 oraz 18-24 lat, pochodzący głównie z miast liczących 200-499 tys. mieszkańców i zazwyczaj legitymujący się wykształceniem wyższym. Najczęściej też mają oni dochody netto na poziomie ponad 9000 zł.

Problem z czasem

Druga co do liczebności grupa badanych (19,8%) wskazała, że myje zęby tylko raz dziennie. W ocenie tego, czy to dobry wynik, czy zły, zdania ekspertów są jednak podzielone.

– Należy zapamiętać i wdrożyć do codziennego stosowania tzw. złotą regułę profilaktyki zdrowotnej. Dwa razy dziennie szczotkujemy zęby, przez dwie minuty i dwa razy w roku jesteśmy na wizycie profilaktycznej u stomatologa – rekomenduje Prezydent Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego.

Pozostałe wyniki badania wskazują na to, iż 11,3% dorosłych Polaków szczotkuje zęby trzy razy dziennie. 2,6% czyści je pastą jeszcze częściej. Natomiast tylko 2,2% ankietowanych zapewnia, że robi to po każdym posiłku. 1,4% rodaków nie myje zębów w ogóle, a 2,8% nie zajmuje się tym codziennie. Do tego należy dodać, że 1,1% dorosłych Polaków myje zęby każdego dnia, ale tylko, gdy sobie o tym przypomni. Z kolei 1,2% rodaków nie potrafi określić częstotliwości szczotkowania zębów.

Jeden z ekspertów zwraca uwagę na to, że zbyt częste mycie zębów też nie jest właściwe, bo może prowadzić do rozwoju zmian w tkankach miękkich i twardych zębów. Za dobre uważa natomiast niskie statystyki osób lekceważących rangę mycia zębów dla zdrowia.

Źródło: MondayNews