

---

*Dzisiaj jest dzień... Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej – fakty, eksperci i ciekawe informacje*

---

**Podkarpacki NFZ stawia na profilaktykę i zdrowie pacjentów. Chcemy obalać mity, wyjaśniać wątpliwości i pokazywać sprawdzone rozwiązania, które naprawdę pomagają. Regularnie przypominamy, jak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób – to one często decydują o zdrowiu i długim życiu. W ramach cyklu „Dzisiaj jest dzień...” przyglądamy się wybranym tematom związanym ze zdrowiem mieszkańców Podkarpacia.**

**20 marca to Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej.**

## **Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej**

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej obchodzony jest co roku 20 marca. Jego celem jest zwiększenie świadomości na temat znaczenia zdrowia jamy ustnej dla ogólnego zdrowia i jakości życia. To dobra okazja, aby przypomnieć, jak ważna jest codzienna higiena jamy ustnej, regularne wizyty u dentysty oraz profilaktyka chorób zębów i dziąseł. Dbanie o zdrowy uśmiech pomaga zapobiegać próchnicy, chorobom przyzębia oraz wielu innym problemom zdrowotnym. Regularna higiena i kontrole stomatologiczne pozwalają zachować zdrowe zęby przez całe życie – mówi **Karolina Kostkiewicz z Podkarpackiego NFZ**.

### **Ciekawostki o zdrowiu jamy ustnej:**

- człowiek ma 32 zęby stałe, ale aż 20 zębów mlecznych pojawia się wcześniej u dzieci,
- szkliwo zębów jest najtwardszą tkanką w ludzkim organizmie – jest twardsze nawet niż kości,
- w jamie ustnej człowieka żyje ponad 700 gatunków bakterii. Większość z nich jest nieszkodliwa, ale część może powodować próchnicę lub choroby dziąseł,
- produkowana w ciągu dnia ślina może mieć objętość nawet 1–1,5 litra i pomaga chronić zęby przed bakteriami,
- pierwszą szczoteczkę do zębów przypominającą współczesną wynaleziono w XV wieku w Chinach,
- zaleca się wymianę szczoteczki co około 3 miesiące lub wcześniej, jeśli włosie się zużyje,
- choroby jamy ustnej należą do najczęstszych chorób na świecie, ale w wielu przypadkach można im zapobiegać dzięki właściwej higienie.

## **Co w ramach NFZ?**

Bezpłatna opieka dentystyczna – w określonym zakresie – przysługuje każdej osobie, która ma prawo do świadczeń. Do stomatologa nie jest wymagane skierowanie. Stomatolog, który podpisał umowę z NFZ, ma opłacone swoje usługi w ramach kontraktu. Skoro więc płacisz składkę na ubezpieczenie zdrowotne, korzystaj z przysługujących Ci świadczeń na NFZ i lecz zęby za darmo. Nie możesz

współpłacić za leczenie. Nie ma więc takiego rozwiązania, że np. nie płacisz za leczenie ubytku w zębie, ale dopłacasz, by Ci dentysta w szóstce założył białą plombę. Jeśli chcesz coś poza standardem, płacisz za całość usługi. Sprawdź [wykaz wszystkich gabinetów stomatologicznych w ramach ubezpieczenia](#).

Stałą, bezpłatną opiekę dentystyczną dla uczniów do końca szkoły średniej zapewnia także szkoła. Jeśli w szkole nie ma gabinetu stomatologicznego, musi ona zawrzeć umowę na leczenie zębów dzieci z najbliższą poradnią. Taką, która ma umowę z NFZ. Poradnie przyjmują uczniów poza kolejnością.

Uzupełniającym sposobem zapewnienia dzieciom opieki stomatologicznej jest dentobus. Dociera on zwłaszcza do mniejszych miejscowości. Na Podkarpaciu w 2025 r. skorzystało z jego pomocy kilka tysięcy dzieci. Informacje, w jakich miejscowościach zatrzymuje się dentobus, można znaleźć na [stronie internetowej Podkarpackiego NFZ](#).

Zapraszam do przeczytania rozmowy z naszą Ekspertką **doktor Agnieszką Nowak-Hnatyk**, a później do sprawdzenia co możemy otrzymać w ramach ubezpieczenia, gdzie znajdziemy bezpłatną pomoc, a także ile zębów wyleczono na Podkarpaciu – zachęca **Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ**.

## **Zdrowy uśmiech to nie tylko estetyka – to Twoja inwestycja w zdrowie całego organizmu**

Stan jamy ustnej to prawdziwe „lustro”, w którym odbija się kondycja całego organizmu. Nadal często spotykamy się z pytaniem stawianym przez Pacjentów w gabinecie stomatologicznym - „A co ja tak właściwie mogę ramach NFZ-u zrobić u dentysty?”.

A odpowiedź jest prosta. Zaczniemy od profilaktyki, czyli regularnych przeglądów – mówi **doktor Agnieszka Nowak-Hnatyk**.

Już podczas pierwszej wizyty możemy rozplanować nasze wspólne działania na cały rok. Możemy nauczyć Pacjenta jak dbać o jamę ustną - dopasować odpowiednią metodę szczotkowania i wskazać jak prawidłowo nitkować przestrzenie między zębami. Zwrócić uwagę na dietę oraz uwzględnić wskazania do leczenia zachowawczego, chirurgicznego, periodontologicznego jak również protetycznego.

Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej przypominamy: **dbanie o zęby i dziąsła to jeden z najprostszych sposobów na uniknięcie poważnych chorób serca, nerek czy stawów. Możesz zadbać o siebie z pomocą Narodowego Funduszu Zdrowia.**

## **Jama ustna to brama do organizmu**

To połączenie może wydawać się zaskakujące, ale jama ustna to „brama” do całego organizmu. Relacja między zębami, a resztą ciała opiera się głównie na krwiobiegu.

Gdy w zębie rozwija się próchnica lub gdy dziąsła są w stanie zapalnym (krwawią), dochodzi do przerwania bariery ochronnej. Drobnoustroje mogą osadzać się na zastawkach serca lub jego wewnętrznej wyściółce (wsierdciu), powodując groźny stan zapalny, który niszczy tkankę serca.

Relacja między cukrzycą a stanem dziąseł (parodontozą) to tzw. „ulica dwukierunkowa”: Przewlekły stan zapalny w ustach sprawia, że organizm produkuje cytokiny, które zwiększają oporność na insulinę.

Utrudnia to kontrolę poziomu cukru we krwi. Wysoki poziom cukru osłabia białe krwinki i pogarsza gojenie ran, co przyspiesza niszczenie dziąseł i kości wokół zębów.

Nieleczona jama ustna to stałe źródło bakterii i markerów zapalnych, które „podróżują” po organizmie, obciążając układ odpornościowy i uszkadzając odległe narządy.

## Profilaktyka zamiast leczenia (Rola NFZ)

Wiele osób odkłada wizytę u stomatologa do momentu pojawienia się bólu. Tymczasem w ramach ubezpieczenia zdrowotnego w NFZ, każdy pacjent ma prawo do bezpłatnego przeglądu stomatologicznego raz w roku. To kluczowy moment, by wykryć wczesne stadium próchnicy lub inne niepokojące zmiany. To w tej chwili właśnie nam lekarzom powinna włączyć się czujność onkologiczna. Pamiętajmy również, że raz w roku przysługuje nam skaling, czyli profesjonalne usuwanie kamienia nazębnego, które chroni nas przed paradontozą i chorobami dziąseł.

Dla podtrzymania efektu możemy 3 razy do roku przeprowadzać kontrole jamy ustnej. Dobrze w tym miejscu jest zwrócić uwagę, że kontrole dotyczą dzieci, dorosłych oraz co ważne pacjentów z uzupełnieniami protetycznymi ruchomymi. Przypomnijmy właśnie pacjentom protetycznym, jak ważne jest kontrolowanie stany zębów filarowych, wyrostków zębodołowych jak również błony śluzowej jamy ustnej.

## Inwestycja w uśmiech dziecka

Narodowy Fundusz Zdrowia kładzie szczególny nacisk na opiekę nad najmłodszymi. Dzieci i młodzież do 18. roku życia mogą korzystać z szerszego zakresu bezpłatnych plomb oraz zabiegów profilaktycznych. Warto pamiętać o lakowaniu zębów szóstych (do ukończenia 7. roku życia) oraz regularnym lakierowaniu, które wzmacnia szkliwo i czyni je odpornym na działanie kwasów i cukrów.

**Podsumowując : Nie czekaj na ból! Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Jamy Ustnej sprawdź listę gabinetów stomatologicznych z kontraktem NFZ w Twojej okolicy i umów się na kontrolę już dziś. Zdrowy uśmiech to najlepsza wizytówka i inwestycja w Twoją przyszłość – zachęca dr *Agnieszka Nowak-Hnatyk*.**

## Do czego masz prawo w ramach NFZ?

Dorośli, dzieci i młodzież mają prawo do wielu świadczeń, Kilka wybranych poniżej – mówi **Rafał Śliż**.

- leczenia bólu zęba – jeśli zgłosisz się z bólem zęba do dowolnego dentysty lub przychodni stomatologicznej z umową z NFZ – przyjmie Cię w dniu zgłoszenia. Po godzinie 19.00 pomoc otrzymasz w placówkach, które pełnią [dyżur stomatologicznej pomocy doraźnej](#)
- plomby – „białe plomby” przysługują Ci w zębach przednich górnych i dolnych (od trójki do trójki) – w przypadku dorosłych jest to tzw. kompozytowy materiał chemoutwardzalny; w przypadku dzieci do 18 lat to szybkoścchnący światłoutwardzalny materiał kompozytowy. W

dalszych zębach (od czwartego) przysługują Ci plomby z materiału kapsułkowego stosowanego do wypełnień ubytków

- leczenia kanałowego – jeśli jesteś dorosły, przysługuje Ci leczenie kanałowe od kła do kła (3–3). Dzieciom i młodzieży do 18 lat, kobietom w ciąży i połogu przysługuje leczenie kanałowe wszystkich zębów
- protezy – masz prawo do protezy częściowej z zastosowaniem elementów doginanych od 5 brakujących zębów lub w przypadku bezzębia – protezy całkowitej szczęki lub żuchwy. Świadczenia protetyczne przysługują Ci raz na 5 lat, naprawa protezy zębowej – raz na 2 lata. Jeśli masz za sobą operacyjne leczenie nowotworów w obrębie twarzoczaszki – protezy przysługują bez ograniczeń czasowych
- znieczulenia
- badania lekarskiego stomatologicznego z instruktażem higieny jamy ustnej – raz w roku
- kontrolnego badania lekarskiego – 3 razy w roku
- zdjęcia rentgenowskiego wewnątrzustnego
- leczenia zmian na błonie śluzowej jamy ustnej
- usunięcia kamienia nazębnego
- oczyszczanie kieszonek zębowych
- usunięcia zęba jedno- i wielokorzeniowego.

## **Dodatkowo dzieci i młodzież do ukończenia 18 lat mają między innymi prawo do:**

- zabezpieczenia lakiem szczelinowym bruzd pierwszych trzonowców stałych – raz do ukończenia 8 roku życia oraz bruzd drugich trzonowców stałych – raz do ukończenia 14 roku życia
- lakierowania wszystkich zębów mlecznych i stałych, ale nie częściej niż raz na kwartał
- impregnacji zębiny zębów mlecznych
- kosmetycznego pokrycia niedorozwoju szkliwa w zębach stałych
- leczenia chorób przyzębia
- leczenia ortodontycznego aparatami ruchomymi do ukończenia 12 lat – należy się zgłosić do lekarza ortodonta.
- W ramach NFZ profilaktyczne zabiegi stomatologiczne przysługują także dzieciom w 6, 9 i 12 miesiącu życia oraz w 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 16, 19 roku życia. Są to terminy przesiewowych badań okresowych.

## **Jak wygląda leczenie w ramach ubezpieczenia na Podkarpaciu?**

Podkarpacki NFZ przeznaczył w ubiegłym roku na leczenie stomatologiczne pacjentów niemal 239 mln złotych! Na tę olbrzymią kwotę składa się ponad sto różnych świadczeń, które są możliwe w ramach ubezpieczenia i które finansuje NFZ. Poniżej wykaz tych, które najczęściej pojawiają się w rozliczeniach Podkarpackiego NFZ – mówi **Rafał Śliż**.

- 297 tysięcy pacjentów skorzystało z badania bez leczenia. Dodatkowo 11 tysięcy dzieci miało badania profilaktyczne, a prawie 800 skorzystało z tzw. wizyty adaptacyjnej – pierwszej wizyty u stomatologa, bez żadnego leczenia. Za wszystkie te wizyty, NFZ zapłacił prawie 41 mln zł.

- Wykonano 24 tysiące zdjęć RTG, przy czym 17,5 tysięcy zdjęć zębów i 6,5 tysięcy zdjęć pantomograficznych. Za wszystkie te zdjęcia, NFZ zapłacił 1,8 mln zł.
- Podano 126 tysięcy znieczuleń dla 66 tysięcy pacjentów (nie licząc znieczuleń przy ekstrakcji zęba). Za te znieczulenia, NFZ zapłacił 2,8 mln zł.
- Zadbano również o wygląd zębów, wykonując lakierownie zębów u ponad 65 tysięcy pacjentów i usunięto złogi nazębne u 115 tysięcy pacjentów. Za wszystkie te procedury, NFZ zapłacił ponad 42,4 mln zł.
- Wyleczono z próchnicy ponad 211 tys. zębów oraz odbudowano powierzchnie 507 tysięcy zębów u ponad 215 tysięcy pacjentów. Za wszystkie te zabiegi, NFZ zapłacił prawie 56,6 mln zł. To największa łączna kwota za poszczególne typy zabiegów.
- Wyleczono endodontycznie (czyli kanałowo) 7,5 tysięcy zębów u 5,5 tysiąca pacjentów. Za wszystkie te zabiegi, NFZ zapłacił ponad 2,8 mln zł.
- Wykonano ponad 4,5 tysiąca aparatów ortodontycznych. Za wszystkie te aparaty i wizyty z nimi związane, NFZ zapłacił prawie 4,5 mln zł.
- Wykonano prawie 32 tysiące protez zębowych. Ich koszt pokryty przez NFZ to ponad 28 mln zł.

## Obejrzyjcie również krótką rozmowę z naszą Ekspertką

dr **Agnieszką Nowak-Hnatyk** 

<https://youtu.be/IMOsENACPFk>



Ministerstwo  
Zdrowia



Narodowy Fundusz Zdrowia  
Podkarpacki Oddział Wojewódzki w Rzeszowie

## 20 marca - Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej



**Gdy wszystko jest w porządku, pamiętaj o:**

- ✓ stosowaniu pasty w fluorem
- ✓ używaniu nici dentystycznej lub irygatora
- ✓ ograniczaniu słodczy i słodzonych napojów
- ✓ regularnej wymianie szczoteczki (co ok. 3 miesiące)
- ✓ wizytach kontrolnych u dentysty minimum raz na 6 miesięcy
- ✓ szczotkowaniu zębów co najmniej 2 razy dziennie przez 2 minuty

**Zwróć uwagę na pierwsze objawy:**

- ⚠ krwawienie dziąseł
- ⚠ ból zęba lub nadwrażliwość
- ⚠ nieprzyjemny zapach z ust
- ⚠ obrzęk lub zaczerwienienie

**Gdy dzieje się coś złego, pomocy w ramach NFZ udzieli np.:**

- ➔ poradnia stomatologiczna

 [www.nfz-rzeszow.pl](http://www.nfz-rzeszow.pl)  800 190 590 #PodkarpackiNFZ #SłuchajEksperta #DzisiajJestDzień