

Wiesław Krajewski

Pożyteczne świętowanie

Spójrzmy w kalendarz! Nie, nie taki ścienny czy książkowy, też nie taki jak w telefonie. Tam są tylko dni tygodnia, dni wolne od pracy, być może też imieninowi solenizanci, święta państwowe i kościelne, ewentualnie przypadające w danym dniu rocznice ważnych wydarzeń. Chodzi mi raczej o taki kalendarz, w którym podane są mniej popularne i nietypowe święta i tak zwane „dni”. Czego ciekawego można się tam dowiedzieć? Na przykład, że 16 stycznia jest Dzień Pikantnych Potraw, 23 lutego to Dzień bez Łapówki, a 12 marca Światowy Dzień Drzemki w Pracy, z kolei 20 maja mamy Międzynarodowy Dzień Płynów do Mycia Naczyń, a jest też Dzień Przytulania (24.06), Święto Hot-Doga (4.07), Dzień Hipochondryka (29.09), Dzień bez Przekleństw (17.12) czy Światowy Dzień Pozdrawiania Brunetek (21.12). To tylko ciekawsze przykłady.

Znalazłem jeszcze w różnych kalendarzach inne święta, które mogą szczególnie zainteresować stomatologów. Zaprezentuję je w skrócie, oczywiście w kolejności chronologicznej.

9 lutego - wspomnienie **św. Apolonii** - patronki dentystów oraz orędowniczki w przypadku bólu i chorób zębów i dziąseł. Z tego powodu w niektórych krajach 9 lutego obchodzony jest **Dzień Bólu Zęba** (*Toothache Day*). Ten dzień na pewno nie dotyczy świętowania bólu zęba. Nie ma o tym mowy! Zamiast tego, jest okazją do promowania i świętowania zdrowia, dzielenia się wiedzą, byśmy nauczyli się dbać o zęby, aby nie dopuścić do ich bólu.

Święta Apolonia urodziła się pod koniec II wieku w Aleksandrii w Egipcie. W 249 r. poganie postanowili urządzać pogrom chrześcijan w Aleksandrii. Wywlekano ich siłą z mieszkań, a dobytek grabiono. Apolonia została pojmana razem z innymi i poddana okrutnym torturom. Opis podaje św. Dionizy Wielki w liście do Flawiana: *[Apolonia] była już w podeszłym wieku. A jednak poganie, nie zważając na to, rzucili się na nią, zmiażdżyli jej szczęki i powybijali zęby. Następnie rozszalały żądzą krwi dziki tłum rozpalił stos za miastem i zagroził świętej, że ją spali żywcem, jeżeli nie będzie złorzeczyć Chrystusowi. Na to święta poprosiła o chwilę do namysłu i niespodziewanie sama rzuciła się w ogień.*

Było to bohaterskie oddanie życia za najwyższą wartość, to znaczy za Chrystusa i wieczne zbawienie. W ikonografii przedstawiana jest najczęściej z obcęgami i zębem, albo też w chwili, kiedy rzuca się w ogień.

11 lutego - **Światowy Dzień Chorego**. Ustanowił go Jan Paweł II w 1992 roku. Wyzaczył na obchody tego Dnia wspomnienie objawienia Matki Bożej w Lourdes. Ogólnoswiatowe obchody tego Dnia odbywają się co roku w jednym z sanktuariów maryjnych na świecie. Ustanowienie Dnia Chorego stało się wezwaniem do całego Kościoła powszechnego, aby poświęcić jeden dzień w roku modlitwie, refleksji i dostrzeżeniu miejsca tych, którzy cierpią na duszy i na ciele.

W wielu kościołach organizowane są w tym dniu uroczyste liturgie, połączone z udzieleniem sakramentu chorych. Ważną rolę w uwrażliwieniu na potrzeby cierpiących odgrywają coroczne Orędzia Papieskie na Światowy Dzień Chorego. Są one apelem do podjęcia współpracy pomiędzy narodami biednymi i bogatymi, pomiędzy instytucjami kościelnymi i świeckimi w celu ochrony zdrowia i życia ludzkiego.

Amerykańskie Stowarzyszenie Dentystów ustanowiło **pierwszy tydzień**

marca - Tygodniem Asystentki Stomatologicznej. Amerykański samorząd dentystów zachęca tamtejszych stomatologów, by włączyli się do ogólnokrajowej akcji wyrażania uznania dla znaczenia pracy asystentek stomatologicznych. Każdego dnia powinniśmy doceniać nasze asystentki za ich niezwykle ważną pracę, bez której trudno byłoby zapewnić pacjentowi opiekę o najwyższych standardach. Ponadto rola asystentek stomatologicznych jest kluczowa dla sukcesu praktyki, a co niezwykle ważne ich zawód stale się rozwija, poszerza o nowe kompetencje, zadania, staje się coraz trudniejszy. Tydzień asystentki stomatologicznej wspólnie obchodzą aż cztery organizacje północnoamerykańskie: ADA, American Dental Assistants Association oraz Canadian Dental Assistants Association i Canadian Dental Association

5 marca - Dzień Dentysty. W tym samym dniu obchodzą swój dzień także teściowe. Złośliwi mówią, że to święto jest kumulacją nieszczęść. Powstało by uhonorować pracę dentystów i podkreślić znaczenie tego zawodu, ale także po to, by zachęcić społeczeństwo do profilaktyki stomatologicznej i do tego, by dbali o swoje zdrowie nie tylko poprzez codzienną higienę jamy ustnej, ale także regularne odwiedzanie stomatologa.

W Stanach Zjednoczonych i krajach anglojęzycznych *Dentist Day* celebrowany jest **6 marca**. W Niemczech Dzień Dentysty obchodzi się zazwyczaj **między 7 a 10 listopada**. W Meksyku - **9 lutego** (w dniu św. Apolonii). W tych krajach jest to święto powszechnie obchodzone. Wielu dentystów otrzymuje jako wyraz wdzięczności życzenia, zarówno na tradycyjnych kartkach, jak i drogą elektroniczną.

8 marca - Międzynarodowy Dzień Kobiet. Zawód dentysty należy do najbardziej sfeminizowanych profesji, nie tylko w Polsce. Według danych Naczelnej Izby Lekarskiej z 10 maja 2018 r. prawo wykonywania zawodu lekarza dentysty w naszym kraju posiadało 41 121 osób. Aż 77 % tej liczby stanowiły kobiety. Dlatego święto kobiet jest też świętem polskiej stomatologii. Dla porównania - w Stanach Zjednoczonych dentystek jest tylko 29 %.

20 marca - Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej (*World Oral Health Day*). Inicjatorem jego istnienia jest Światowa Federacja Dentystyczna FDI. Został ustanowiony w 2007 roku. Obchodzono go początkowo - od 2008 roku - 12 września - dla uhonorowania założyciela FDI dr. Charlesa Godona, w dzień jego urodzin. Jednak ze względu na organizację w tym samym czasie corocznego Światowego Kongresu Stomatologicznego uznano, że termin ten należy zmienić i od 2013 roku jest nim 20 marca. Ma służyć zwiększeniu świadomości społeczeństwa na temat profilaktyki i znaczenia zdrowia jamy ustnej dla całego organizmu. Skierowany jest do całego społeczeństwa, personelu stomatologicznego oraz do polityków i decydentów. W ramach kampanii promocyjnej FDI przygotowuje bezpłatne materiały informacyjne, broszury oraz plakaty w różnych językach. Co roku poświęcony jest innemu specyficznemu zagadnieniu i obchody odbywają się pod jakimś hasłem. W roku 2018 było nim „Polska mówi aaa”, które miało uświadomić społeczeństwu, że nie można mówić o zdrowym ciele bez zdrowej jamy ustnej.

Marzec - Miesiąc Zdrowia Jamy Ustnej - edukacyjna inicjatywa marki Colgate, ściśle związana z dniem 20 marca - Światowym Dniem Zdrowia Jamy Ustnej. Jego celem jest zwiększenie świadomości dotyczącej prawidłowej higieny jamy ustnej, jej wpływu na zdrowie i samopoczucie człowieka, edukacja w zakresie higieny jamy ustnej oraz profilaktyki próchnicy oraz poprawa poziomu stanu zdrowia jamy ustnej w społeczeństwie.

4 kwietnia - Święto Wojskowej Służby Zdrowia, która - ogólnie mówiąc -

zajmuje się całokształtem działań medyczno-sanitarnych w Siłach Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej. Ustanowione na podstawie Decyzji nr 432/MON ministra obrony narodowej z 24 grudnia 2013 roku. Stan jamy ustnej poborowych jest tak samo ważny jak wyszkolenie. Żołnierz z bolącym zębem nie jest pełnosprawnym żołnierzem. Pierwsza w Europie szkoła higienistek dentystycznych powstała w 1943 roku w Anglii w celu poprawy higieny jamy ustnej żołnierzy Królewskich Wojsk Lotniczych.

7 kwietnia - Światowy Dzień Zdrowia (*World Health Day*) - święto ustanowione przez Pierwsze Zgromadzenie Ogólne Światowej Organizacji Zdrowia w 1948 roku. Obchodzone jest corocznie od 1950 r. w rocznicę powstania WHO. Celem Światowego Dnia Zdrowia jest skupienie uwagi na konieczności zapewnienia powszechnej opieki zdrowotnej, zwrócenie szczególnej uwagi na najbardziej palące i zaniebane problemy zdrowotne społeczeństw na świecie. Odbywa się co roku pod innym hasłem. Inicjuje on **Miesiąc Zdrowia** oraz rok działań realizowanych pod tym samym hasłem. W 2018 roku tematem przewodnim było „Zdrowie dla wszystkich”.

Od 1995 roku z okazji Światowego Dnia Zdrowia WHO wydaje Światowy Raport Zdrowia - najważniejszą publikację WHO.

W czasach PRL-u obchodzony był jako **Dzień Pracownika Służby Zdrowia** w pierwszą niedzielę po 7 kwietnia. Obecnie (pod tą samą nazwą albo po prostu jako **Dzień Służby Zdrowia**) obchodzony jest razem ze Światowym Dniem Zdrowia.

12 maja - Europejski Dzień Periodontologii, zwany też **Europejskim Dniem Zdrowych Dziaśeł** (*European Gum Health Day*). Ustanowiony w 2015 roku przez Europejską Federację Periodontologiczną (*European Federation of Periodontology - EFP*), podczas którego co roku eksperci przypominają o zapobieganiu, diagnostyce oraz leczeniu chorób przyzębia. W Europie organizowane są akcje ulotkowe, debaty w programach telewizyjnych i radiowych, projekcje multimedialne na ulicach miast, przede wszystkim zaś zmasowane badania profilaktyczne realizowane społecznie przez dentystów, np. w wielu gabinetach dentystycznych w Holandii oferowane są darmowe wizyty, na które może zapisać się każdy zainteresowany. Dlatego jest to też **Dzień Darmowej Wizyty u Dentysty**.

W 2018 roku w ramach Dnia Periodontologii zwracano szczególną uwagę na problemy zdrowia dziąseł w trakcie ciąży.

12 maja - Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej. Na świecie obchodzony jako **Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki**. Święto ustanowione przez Międzynarodową Radę Pielęgniarek (ICN) na Kongresie w Meksyku w 1973 roku. Tego dnia przypada rocznica urodzin Florence Nightingale, prekursorki nowoczesnego pielęgniarstwa. W stomatologii zatrudniane są również pielęgniarki, szczególnie w poradniach chirurgicznych. Jednak inny średni personel - higienistki, asystentki dentystyczne nie mają swojego święta. A szkoda. Może czas o tym pomyśleć? Może 3 lutego - powstanie Polskiego Towarzystwa Higienistek Stomatologicznych?

15 maja - Światowy Dzień Zdrowia Ortodontycznego (*World Orthodontic Health Day*). Ustanowiony w 2017 roku przez Światową Federację Ortodontów (*World Federation of Orthodontists - WFO*) podczas zjazdu *American Association of Orthodontists*, w San Francisco. Data obchodów została wybrana jako 15 maja, gdyż w tym dniu w 1995 r. powstała Światowa Federacja Ortodontów.

7 - 13 sierpnia - Tydzień Zdrowia Jamy Ustnej. Obchodzony jest w całej Australii. To inicjatywa *Australian Dental Association*, która ma na celu podniesienie świadomości społeczeństwa odnośnie zdrowia jamy ustnej oraz zachęcenie

tamtejszych stomatologów do zaangażowania się w działania profilaktyczne.

12 września - Europejski Dzień Zdrowia Jamy Ustnej. Obchodzony jest od 2012 roku z inicjatywy Parlamentu Europejskiego. Do 2012 roku 12 września obchodzono jako Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej.

Rada Europejskich Lekarzy Dentystów CED (*Council of European Dentists*) - organizacja reprezentująca zawód lekarza dentystry w Unii Europejskiej, opracowuje każdego roku temat przewodni Dnia, zwracając w ten sposób uwagę na ważne problemy wymagające szczególnego zainteresowania.

20 września - Dzień Miłości do Zębów. Wprowadzono go w Chinach w 1989 roku, aby zmobilizować obywateli do lepszej dbałości o higienę jamy ustnej. W tym dniu dentyści rozdają pacjentom materiały promocyjne i informacyjne, które mają na celu zwiększyć ich świadomość w zakresie dbałości o stan jamy ustnej.

W 2003 r. miejscowości Shenzhen zabrała się grupa 10 240 studentów, aby wspólnie... umyć zęby. Organizatorzy akcji, wspomagani przez Colgate, postanowili bowiem rozpropagować ten dzień w ramach ogólnokrajowej akcji na rzecz dbania o higienę jamy ustnej przez Chińczyków. Ich wyczyn znalazł się w „Księdze rekordów Guinnessa”.

Październik - Miesiąc Prewencji Dentystycznej ogłoszony przez Włoskie Stowarzyszenie Dentystów ANDI (*Associazione Nazionale Dentisti Italiani*). Inicjatywa podejmowana jest corocznie od 1 do 31 października. W tym okresie w całych Włoszech każdy może zapisać się na bezpłatną wizytę. W akcji bierze udział ok. 13 tys. stomatologów, którzy chcą wesprzeć Włochów w dbaniu o zdrowie jamy ustnej.

1 października - Międzynarodowy Dzień Lekarza. Święto będące zwróceniem uwagi na ciężką i odpowiedzialną pracę lekarzy i podziękowaniem za ich codzienny trud. **Narodowy Dzień Lekarza** obchodzony jest w różnych terminach, np. w Brazylii 18.10. (św. Łukasza), na Kubie 03.12. (dzień urodzin Carlosa J. Finlaya, kubańskiego epidemiologa, pioniera badań nad żółtą febrą). Irańczycy obchodzą go w dniu urodzin Awicenny - 23 sierpnia. W Indiach świętują 1 lipca, honorując znanego lekarza dr. Bidhana Chandrę Roya. Urodzony 1 lipca 1882 r., był wybitnym lekarzem i drugim szefem rządu Zachodniego Bengalu. W USA Narodowy Dzień Lekarzy został ogłoszony w 1991 r. przez prezydenta George'a Busha. Obchodzony jest 30 marca w rocznicę pierwszego zastosowania eteru do znieczuleń (1842 r.). Symbolem tego Dnia jest czerwony goździk.

Pierwszy piątek października - Światowy Dzień Uśmiechu. Radosne święto obchodzone od 1999 roku. Pomysłodawcą tego dnia był Harvey Ball, autor znanego na całym świecie symbolu żółtej uśmiechniętej buźki, tzw. „smiley face”, stworzonej w 1963 roku. Symbol ten reprezentować ma bezinteresowny uśmiech i radość życia. Bo przecież śmiech to zdrowie. Śmiech zwiększa odporność, dotlenia, dodaje energii, poprawia nastrój, rozładowuje stres, pomaga w walce z depresją. Łatwiej jest się śmiać, gdy zęby są w idealnym stanie.

14 października - Światowy Dzień Przyszłości Wolnej od Próchnicy. Światowy Dzień Przyszłości Wolnej od Próchnicy (World Cavity-Free Future Day, WCFFDay) został utworzony w 2016 r. z inicjatywy światowej organizacji non-profit o nazwie Sojusz dla Przyszłości Wolnej od Próchnicy (Alliance for a Cavity-Free Future – ACFF). Misja tej organizacji jest ukierunkowana na potrzebę globalnego zwiększenia świadomości próchnicy zębów. Ponadto, ACFF koncentruje się na szerszych problemach, które wynikają ze złego stanu zębów i zwiększa globalnie wiedzę o najlepszych metodach zapobiegania próchnicy i leczenia ubytków

próchnicowych. WCFFDay jest ogólnoświatowym dniem mającym na celu popularyzować higienę jamy ustnej i edukować ludzi dzięki bezpłatnym konsultacjom w zakresie higieny jamy ustnej, profesjonalnym webinonom, szkolnym działaniom edukacyjnym i wielu innym akcjom koordynowanym przez lokalne społeczności.

18 października - liturgiczne święto **św. Łukasza Ewangelisty**, patrona lekarzy i całego środowiska medycznego, obchodzone w Polsce jako Dzień Służby Zdrowia. Tradycja kościelna utożsamia św. Łukasza z autorem Ewangelii Łukasza i Dziejów Apostolskich. Pochodził z Antiochii Syryjskiej. Z zawodu był lekarzem (*Pozdrawia was Łukasz, umiłowany lekarz*, List do Kolosan IV,14).

Miał przyjąć chrzest podczas drugiej podróży misyjnej św. Pawła Apostoła (ok. 50 r. n.e.) i zostać jego uczniem. Zmarł w Beocji, mając 84 lata. Uczeni katoliccy wskazują, że w pismach tradycyjnie mu przypisywanych występuje wiele specjalistycznych terminów medycznych, występujących również w pismach Hipokratesa czy Galena.

Ostatni tydzień października - Tydzień Higieny Jamy Ustnej. Obecnie nieco zapomniany, obchodzony był za czasów PRL, w latach 60.-80. ubiegłego wieku, kiedy w szkołach i przedszkolach istniały Kluby „Wiewiórka”. Cel obchodów jest jednoznaczny. W tym czasie odbywały się w szkołach akademie, konkursy, programy artystyczne, przeglądy, instruktaże itp.

1 listopada - Narodowy Dzień Mycia Zębów. Obchodzi się w Stanach Zjednoczonych od 2013 roku. Data nie jest przypadkowa. 31 października w USA to Halloween, podczas którego dzieci w strasznych przebraniach chodzą po ulicach i proszą sąsiadów o słodycze („cukierek albo psikus”). Według statystyk, to właśnie w trakcie Halloween dzieci w USA zjadają najwięcej cukierków w ciągu całego roku.

Amerykański Narodowy Dzień Mycia Zębów ma przede wszystkim cele edukacyjne. Jego pomysłodawcy chcą uświadomić rodzicom, że zły stan zdrowia zębów ich dzieci może mieć poważne konsekwencje dla całego organizmu. Na stronie internetowej wydarzenia można znaleźć informacje dotyczące szczotkowania zębów oraz filmy instruktażowe. Amerykanie w tym dniu zamieszczają na portalach społecznościowych „selfie” zrobione podczas mycia zębów.

Mamy więc co świętować. Każda okazja jest dobra, by przypominać o zdrowiu jamy ustnej, konieczności działań profilaktycznych, zwracać uwagę na palące problemy i niesłusznie bagatelizowane zagadnienia. Nie ma w tym świątecznym zestawieniu Dnia Zdrowego Zęba, ale ten dzień powinien być na co dzień.

Wiesław Krajewski