

---

**Objectives:** The goal was to test knowledge, attitudes and behavior of adolescents in regard to oral hygiene, to test whether there is a difference regarding sex, address and school they attend, and to determine predictors which negatively affect the dental status of adolescents.

**Study structure:** cross-sectional study

**Methods:** This study included 123 students who attend the medical, construction high school and gymnasium in Pakrac. As a research instrument an anonymous questioner containing 22 questions had been used.

**Results:** A highly larger proportion of examinees wash their teeth 1 – 2 times a day ( $p < 0,001$ ), brush them 2 – 3 minutes ( $p < 0,001$ ), use a classic toothbrush ( $p < 0,001$ ), which they exchange every 2 – 3 months ( $p < 0,001$ ), and do not use dental floss ( $p < 0,001$ ). A highly larger proportion of examinees has no fear of dental interventions ( $p < 0,001$ ), go to checkups every 6 months ( $p < 0,001$ ), and have last visited the dentist for a regular checkup ( $p < 0,001$ ). The female examinees go more often for regular checkups ( $p = 0,009$ ), use dental floss more often ( $p = 0,043$ ), and wash their teeth more often than male examinees ( $p = 0,009$ ).

**Conclusion:** the results show that the examinees are informed about the importance of maintaining oral hygiene, however additional effort from the medical staff and the community is needed in order to promote and improve oral health.

**Key words:** adolescents, teeth hygiene, oral health

## ULOGA PREHRANE U PRIMARNOJ I SEKUNDARNOJ PREVENCIJI KARDIOVASKULARNIH BOLESTI – TRADICIONALNI NAČINI PREHRANE

**izv. prof. dr. sc. Ines Banjari**

Sveučilište Josip Juraj Strossmayer u Osijeku, Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek,  
Zavod za ispitivanje hrane i prehrane, Osijek, Hrvatska  
ibanjari@ptfos.hr

### Sažetak

Aterosklerotska kardiovaskularna bolest (CVD) ostaje vodeći uzročnik smrti za većinu rasnih/etničkih skupina. Dokle god stope pretilosti i dijabetesa tipa 2 nastave rasti, rasti će i teret CVD. Idealno CV zdravlje se promatra kroz sedam dimenzija: krvni tlak, fizička aktivnost, razina kolesterola i glukoze u krvi, prehrane, tjelesne mase i pušenja. Drugim riječima, CVD bi se trebale promatrati kao kompleksan entitet koji zahtijeva timski pristup primarnoj i sekundarnoj prevenciji. Prehrana je osnova svih oblika brige za CV zdravlje.

Pacijenti s čimbenicima rizika imaju bolji ishod ako primaju njegu orijentiranu na pacijenta od strane multidisciplinarnog tima u odnosu na standardnu njegu. Ovaj je pristup posebice učinkovit u kontroli hipertenzije. Sve tehnike usmjerene na prehranu kako bi se snizila razina glukoze (restrikcija energetske unosa, usvajanje redovitih obrazaca konzumacije obroka, promocija konzumacije hrane visoke nutritivne gustoće i dr.), uz promjenu životnih navika poglavito fokusiranih na fizičku aktivnost su posebice učinkoviti u pacijenata s dijabetesom tipa 2.

Dok istraživanja konstantno potvrđuju superiornost mediteranske prehrane, sve više dokaza, posebice na djeci govori kako je mediteranska prehrana na rubu izumiranja. Pozitivni učinci polinezasićenim masnih kiselina (posebice iz ekstra djevičanskog maslinovog ulja i ribe), mliječnih proizvoda smanjenog udjela masti, tamno zelenog lisnatog povrća i cjelovitih žitarica na CV zdravlje su dobro poznati. Ipak, učinci idu daleko iznad prehrane pa se često ističe kako je mediteranski stil života ono što ustvari daje rezultate. Ipak, pitanje je možemo li mi kopirati taj stil života, možda ga malo adaptirati našim potrebama? Ili, u okrilju globalnog pokreta samoodrživosti, možda bismo trebali početi tražiti imaju li naši tradicionalni načini prehrane osobine koje imaju pozitivan učinak na CV zdravlje.

**Ključne riječi:** kardiovaskularne bolesti, primarna