



*Rytuał
Uśmiechu*

RAPORT UŚMIECH PRACOWNIKÓW W POLSCE

MEDICOVER STOMATOLOGIA 2025

UŚMIECH W PRACY – LUKSUS CZY KONIECZNOŚĆ?

W świecie, gdzie profesjonalizm coraz częściej mierzy się nie tylko kompetencjami merytorycznymi, ale też sposobem komunikacji i pewnością siebie, zdrowie jamy ustnej staje się nieodłącznym elementem dobrostanu pracownika. Zaskakujące wyniki naszego badania pokazują, że Polacy po 25. roku życia nie tylko coraz świadomiej dbają o swoje zęby, ale też oczekują realnego wsparcia od pracodawców – równie ważny, jak sposób finansowania pakietów stomatologicznych, wydaje się łatwy dostęp do specjalistów. Regularne wizyty u dentysty, choć nadal napotykają bariery – głównie finansowe i czasowe – są postrzegane jako inwestycja w zdrowie, wygląd i... zawodową pewność siebie.

Koszty leczenia stomatologicznego potrafią zaskoczyć – i to nie tylko tych, którzy odwołują wizyty u dentysty. Nasze dane pokazują, że prewencja i codzienna profilaktyka to nie tylko zdrowsze zęby, ale też realne oszczędności. Regularne kontrole są znacznie tańsze niż leczenie, a gdy w troskę o zdrowie pracownika angażuje się pracodawca – oferując pakiety stomatologiczne lub współfinansując opiekę – rośnie nie tylko satysfakcja, ale też pewność siebie i szczerzy uśmiech w miejscu pracy. Aktywni zawodowo Polacy po 25. roku życia coraz częściej dostrzegają, że zdrowie jamy ustnej to nie tylko kwestia estetyki, ale też komfortu życia i pracy.

Anna Wasilewska
Kierownik Działu Marketingu
Medicover Stomatologia

MEDICOVER STOMATOLOGIA



W POLSCE JEST

6 027 787

**PRACOWNIKÓW FIRM >50 ZATRUDNIONYCH
W WIEKU 25–54**

PONAD 10000 Z NICH

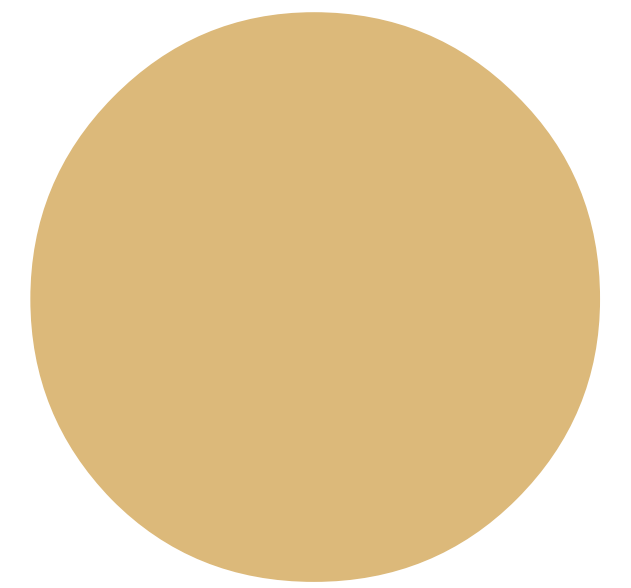
**ZAPYTALIŚMY O UŚMIECH,
ZDROWIE JAMY USTNEJ I PRACĘ**

Badanie CAWI, maj 2025, n: 1080, chyba że zaznaczono inaczej, respondenci 25–55 lat,
pracownicy firm zatrudniających powyżej 50 pracowników w miastach powyżej 100 tys. mieszkańców

NIE CHODZIMY
DO DENTYSTY

NIE DBAMY O ZĘBY

UŚMIECH NIE
MA ZNACZENIA



Odwlekałeś/aś wizytę
u dentysty ze względu
na brak pieniędzy?

Czy boisz się dentysty?

Czujesz/aś lęk, strach przed
wizytą u dentysty?

Czy stan
zębów
wpływa
na twoją
efektywność
w pracy?

Brałeś/eś urlop,
żeby iść na wizytę
do dentysty?

Czy wstydzisz się uśmiechać?

Czy ból zęba utrudniał
Ci koncentrację w pracy?

Czy boisz się dentysty?

Ból zęba utrudnia Ci
koncentrację w pracy?

Chodziłaś/eś
z bólem
zęba, ale nie
poszedłeś/aś
na wizytę
do dentysty

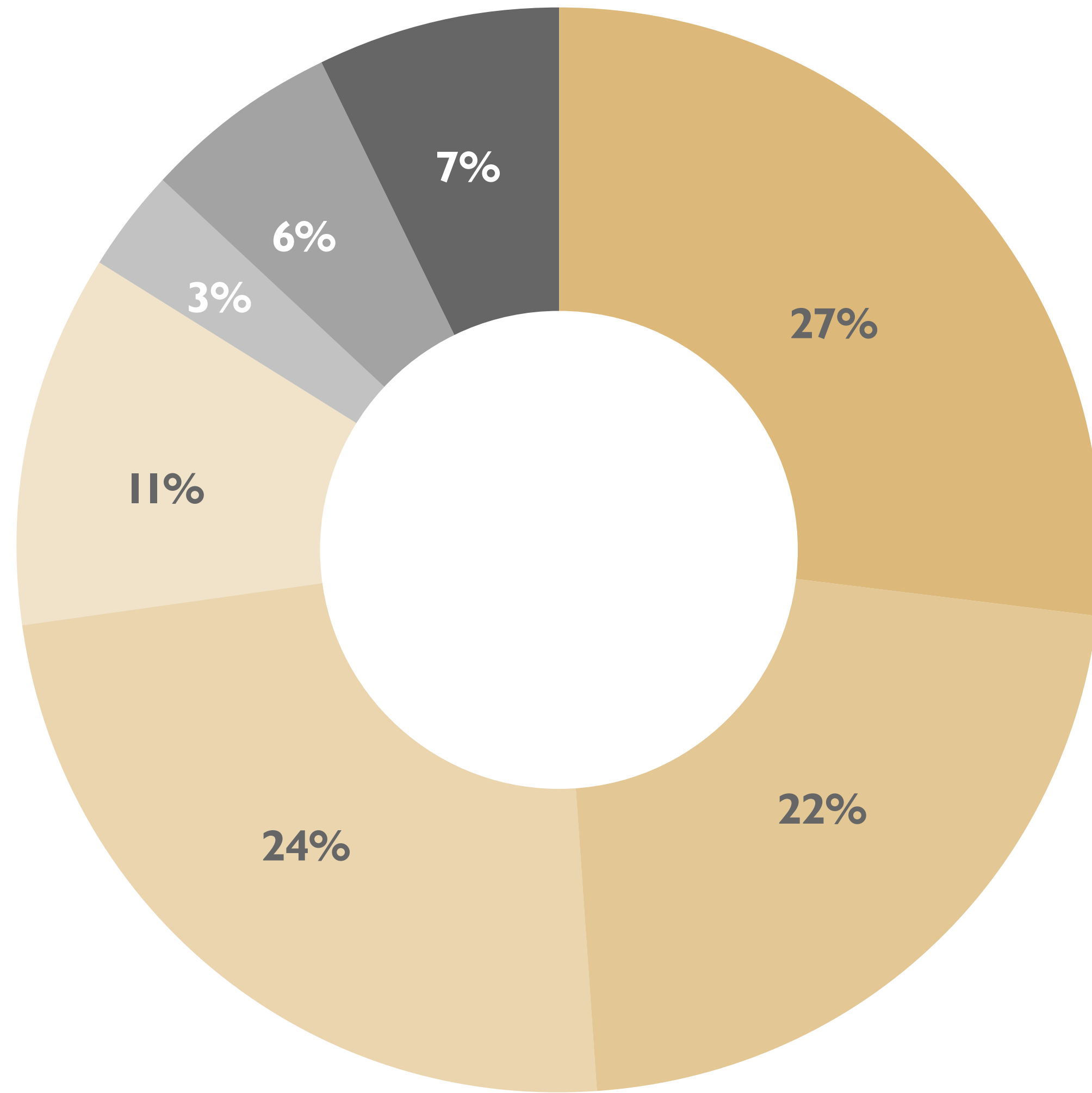
Brałeś/aś
urlop,
żeby iść
na wizytę
do dentysty?

Pracowałam/em z bólem zęba?

Usunąłeś/aś
zęb, zamiast
próbować go
wyleczyć bo
tak było
taniej?

Zaskoczyła Cię
wysokość rachunku
u dentysty?

PROFILAKTYCZNY PRZEGLĄD STOMATOLOGICZNY



73%

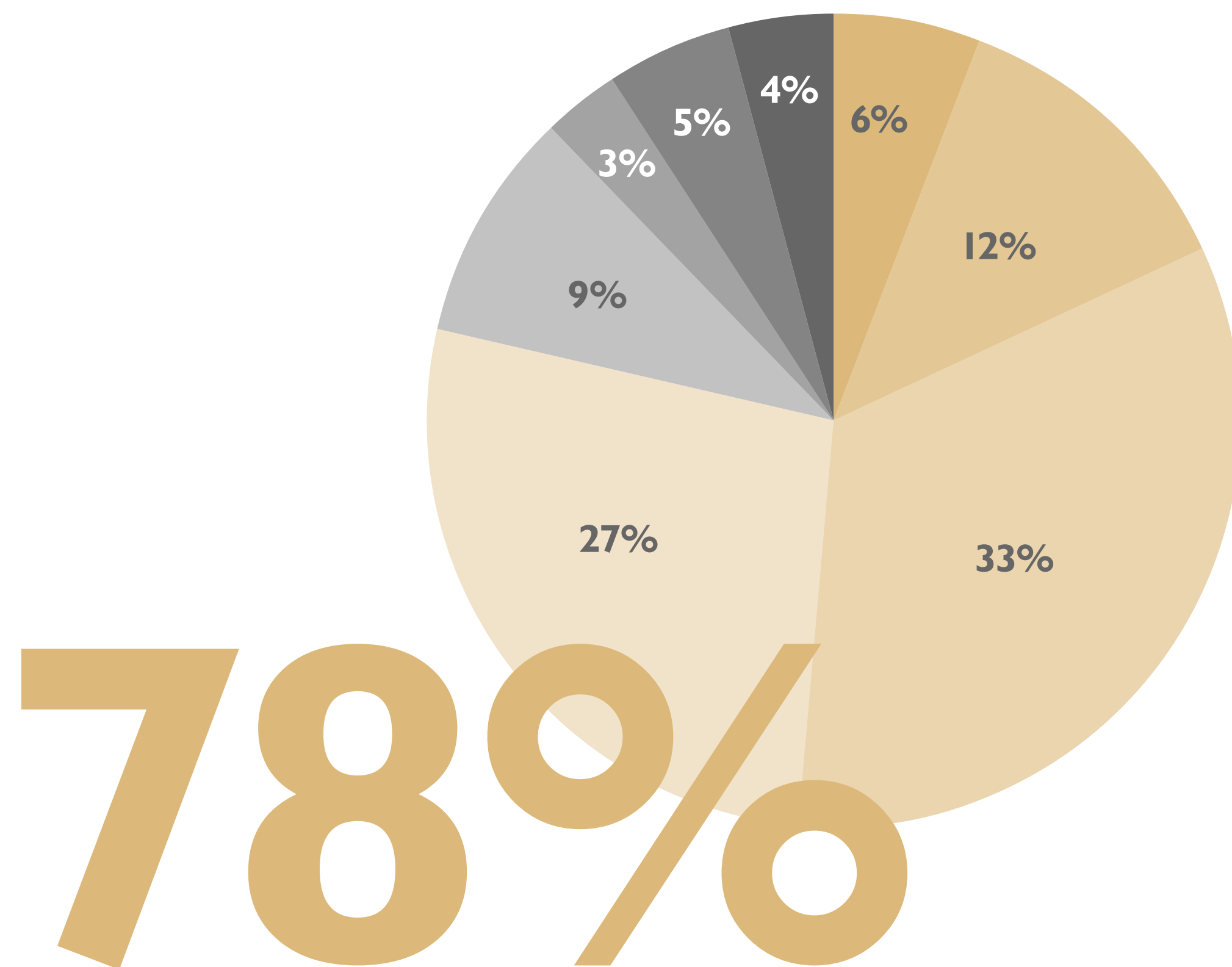
BYŁO NA PRZEGLĄDZIE STOMATOLOGICZNYM
W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU

7%

IDZIE DOPIERO, GDY BOLI ZĄB
(LUB Z INNEJ NAGŁEJ PRZYCZYNY)

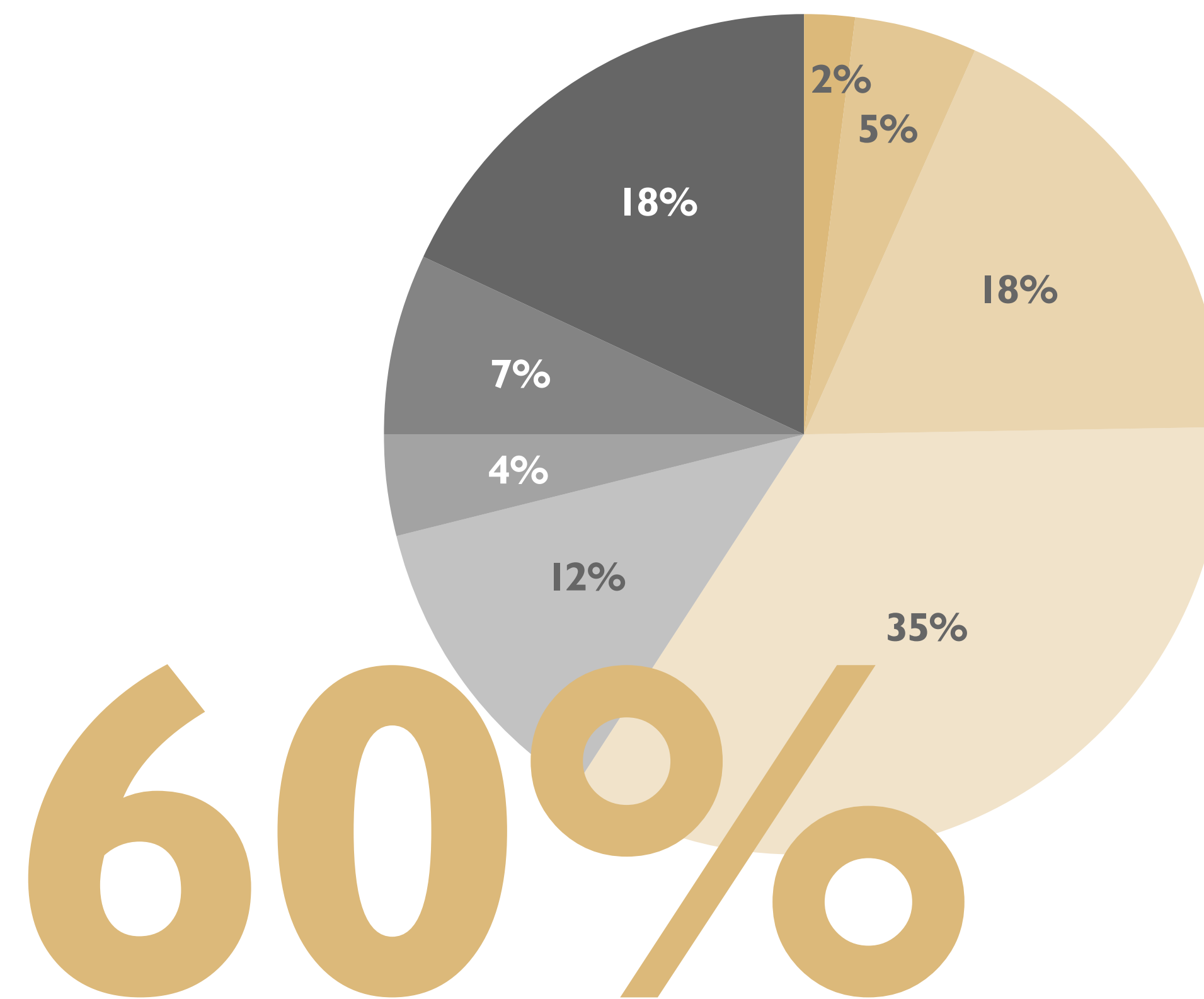
- w ciągu ostatnich 3 miesięcy
- w ciągu ostatnich 6 miesięcy
- w ciągu ostatniego roku
- w ciągu ostatnich 2 lat
- w ciągu ostatnich 3 lat
- dawniej niż 3 lata temu
- nie chodzę na przeglądy, idę dopiero, gdy boli mnie ząb/mam problem

CZĘSTOTLIWOŚĆ WIZYT U DENTYSTY



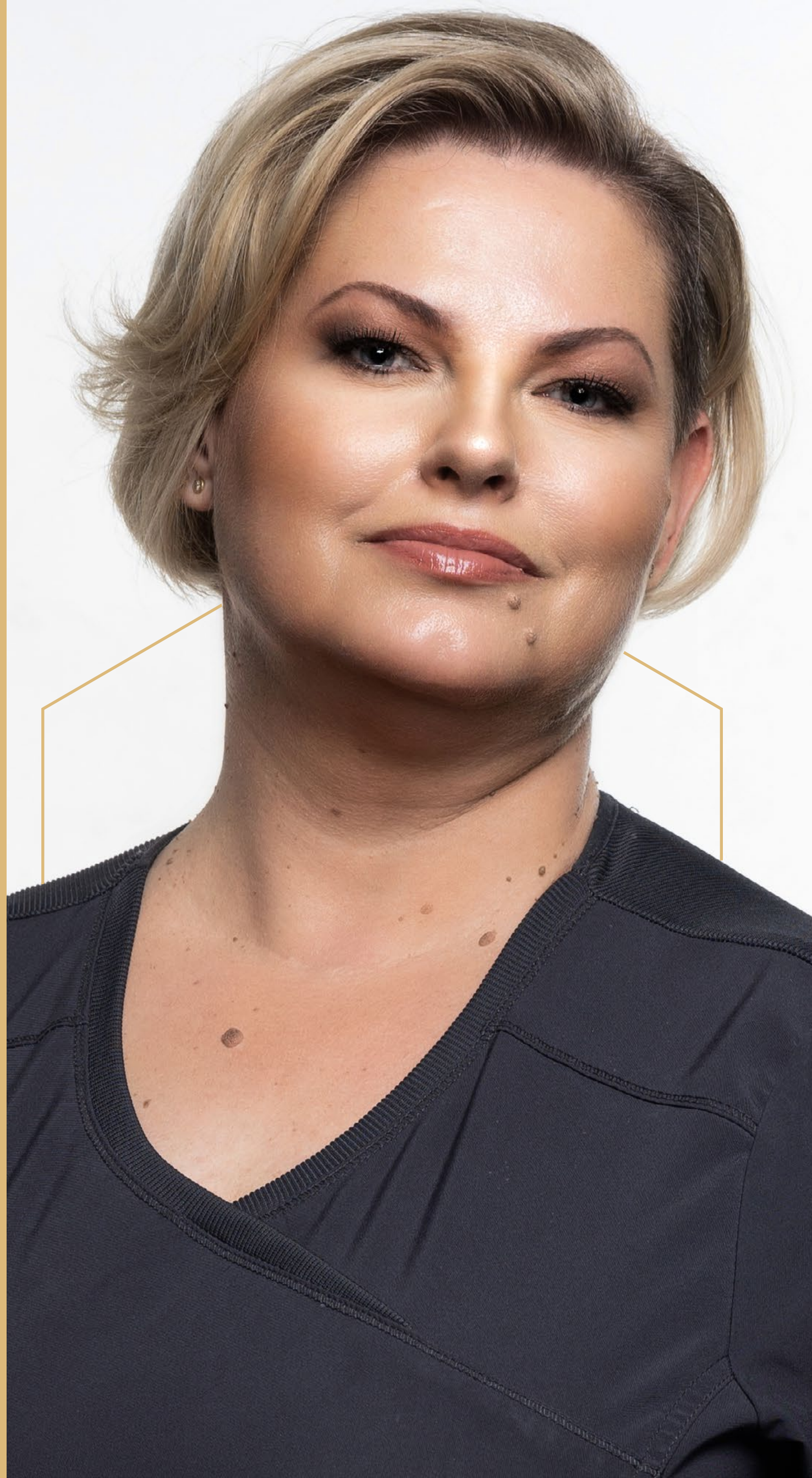
**BADANYCH JEST U DENTYSTY
PRZYNAJMNIEJ RAZ W ROKU**

CZĘSTOTLIWOŚĆ HIGIENIZACJI ZĘBÓW



**KORZYSTA Z PROFESJONALNEJ
HIGIENIZACJI RAZ W ROKU LUB CZĘŚCIEJ**

- częściej niż raz na 3 miesiące
- raz na 3 miesiące
- raz na pół roku
- raz na rok
- raz na 2 lata
- raz na 3 lata
- rzadziej niż raz na 3 lata
- nie chodzę



PRACA, STRES I BRUKSIZM

Agenda na dzisiaj: szczotkowanie

Wyobraźmy sobie, że możemy sporo zaoszczędzić na wizytach u dentysty i rzadziej brać wolne z powodu bólu zęba. Brzmi dobrze, prawda? Właśnie o tym jest profilaktyka stomatologiczna i, choć wydaje się to banalne, ma ogromne znaczenie dla każdego pracownika, a co za tym idzie – dla całej firmy.

Po prostu szczotkuj – i to działa!

Prawda jest taka, że moglibyśmy wysłać dentystów na długie wakacje, gdybyśmy tylko wszyscy sumiennie szczotkowali zęby dwa razy dziennie. To nie jest przesada! Mamy dziś proste, bezpieczne i naprawdę skuteczne sposoby na to, żeby zęby były zdrowe i nie bolały. Problem w tym, że... rzadko z nich korzystamy.

Zdrowe zęby = zdrowsze całe ciało

Dbanie o zęby to nie tylko ładny uśmiech. To dużo więcej! Coraz więcej badań pokazuje, że kiepska higiena jamy ustnej może mieć wpływ na całe nasze zdrowie. Mówi się o związku z cukrzycą, miażdżycą,

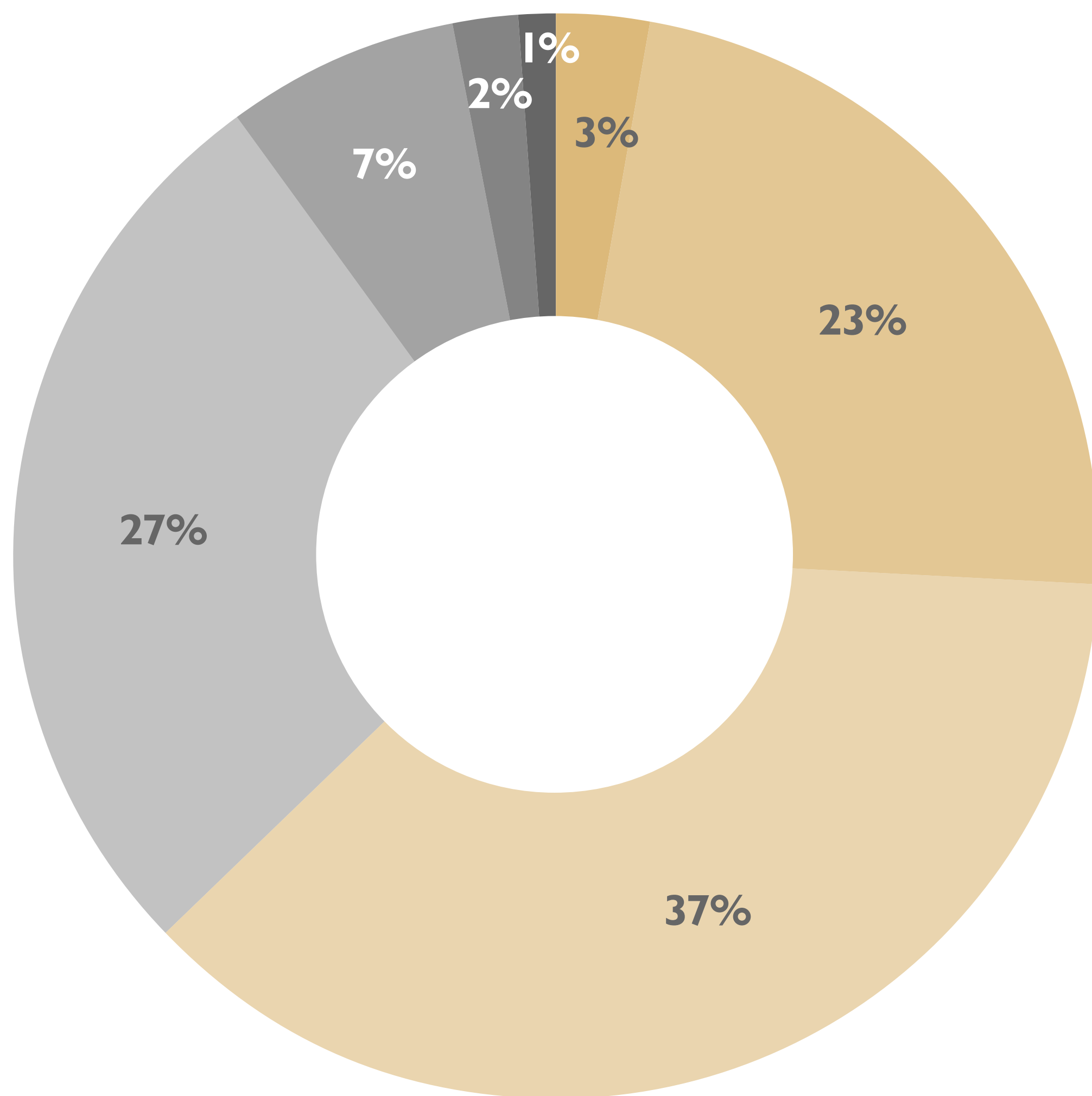
a nawet migrenami czy chorobą Alzheimera. Pomyślmy o tym tak: z jednej strony mamy prostą i taną profilaktykę – wystarczy regularnie myć zęby dobrą pastą. Z drugiej strony można uniknąć wielu poważnych problemów zdrowotnych. To naprawdę opłacalna inwestycja we własne samopoczucie!

W domu, w pracy i w gabinecie

Samo szczotkowanie może nie wystarczyć. Płytką nazębna jest podstępna i gromadzi się tam, gdzie nie docieramy szczoteczką: między zębami, w kieszonekach dziąsłowych i na trzonowcach, gdzie trudno dosięgnąć. Jest i rozwiązanie tego problemu. Mowa o higienizacji, czyli profesjonalnym oczyszczaniu zębów w gabinecie przez higienistkę stomatologiczną. Skalerem ultradźwiękowym, drobnym piaskiem, a na koniec wzmocnienie dzięki fluoryzacji. Tego nie ma w domu!

lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz
Medicover Stomatologia Łódź Pomorska

OCENA WŁASNEGO UŚMIECHU



63 %

POZYTYWNIENIE OCENIA SWÓJ UŚMIECH (WYGLĄD ZĘBÓW)

„TAK, ALE...”

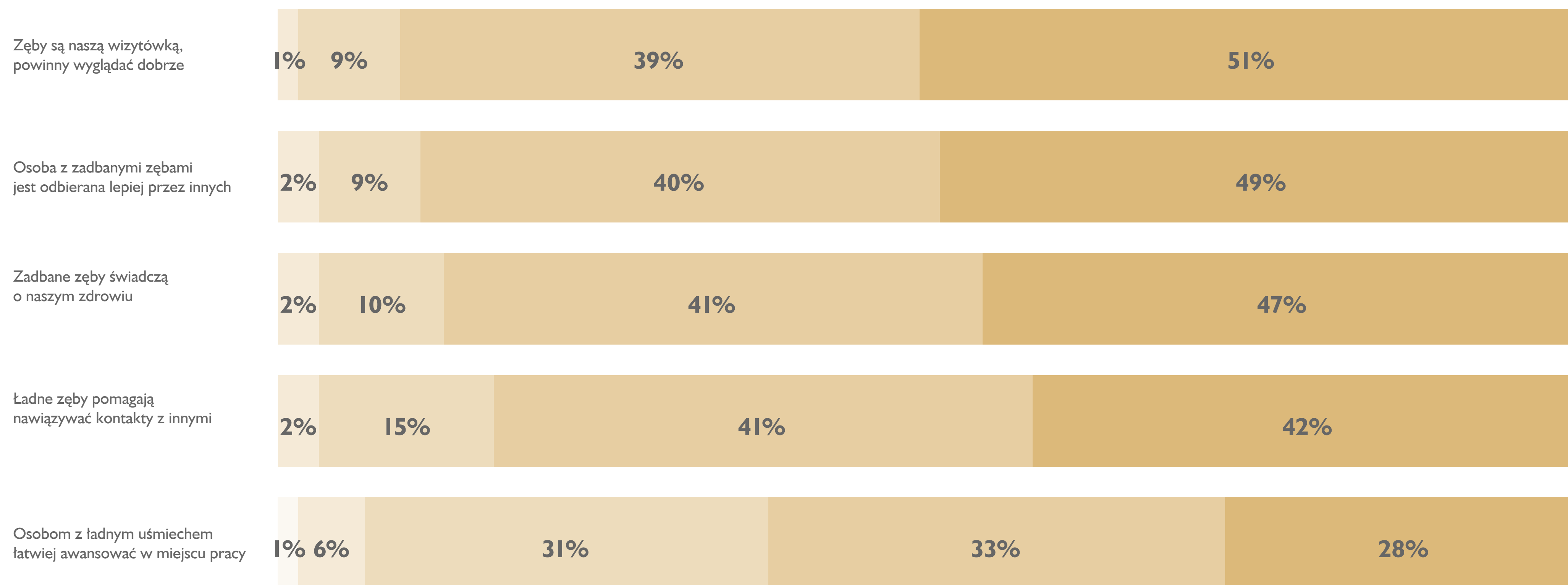
39 %

ZNALAZŁO SIĘ W SYTUACJI, W KTÓREJ WSTYDZIŁO SIĘ SWOJEGO UŚMIECHU/STANU ZĘBÓW

- idealny
- bardzo dobry
- dobry
- przeciętny – ani dobry, ani zły
- zły
- bardzo zły
- fatalny

ZĘBY I UŚMIECH SĄ WAŻNE DLA PRACOWNIKÓW

POSTAWY DOTYCZĄCE ZĘBÓW



Zdecydowanie nie Zdecydowanie tak



PSYCHOLOGIA UŚMIECHU – DLACZEGO WARTO SIĘ UŚMIECHAĆ?

„
”
Uśmiech to jeden z najprostszych i najskuteczniejszych sposobów na poprawę relacji z innymi, budowanie pozytywnego wizerunku i... polepszenie własnego samopoczucia. Choć uśmiech trwa zaledwie chwilę, jego wpływ może być długofalowy – zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne.

Badania psychologiczne potwierdzają, że osoby, które częściej się uśmiechają, są postrzegane jako bardziej przyjazne, godne zaufania i dostępne emocjonalnie. Uśmiech pełni funkcję społeczną – zbliża ludzi do siebie, wzmacnia relacje, a także pomaga rozładować napięcia.

Dlaczego tak się dzieje? Uśmiech to nie tylko wyraz emocji – to również mechanizm regulujący nasz nastrój i poziom stresu. Mimika wpływa na to, jak się czujemy – nawet jeśli początkowo uśmiechamy się „na siłę”, nasze ciało i mózg odczytują ten sygnał jako pozytywny. W efekcie obniża się poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, a wzrasta produkcja endorfin i serotoniny – substancji odpowiedzialnych za dobre samopoczucie.

Uśmiech działa też zaraźliwie. Gdy widzisz, że ktoś się uśmiecha, twój mózg automatycznie uruchamia te same mięśnie twarzy – niezależnie od tego, czy chcesz, czy nie. To naturalny mechanizm lustrzany, który buduje empatię i ułatwia porozumienie między ludźmi.

Co ważne – uśmiech ma podobne znaczenie we wszystkich kulturach. To jeden z niewielu wyrazów twarzy, który rozumiemy intuicyjnie, bez względu na język, pochodzenie czy kontekst kulturowy. Może być więc uniwersalnym narzędziem budowania pozytywnych relacji – w pracy, w domu, wśród znajomych i zupełnie obcych sobie osób.

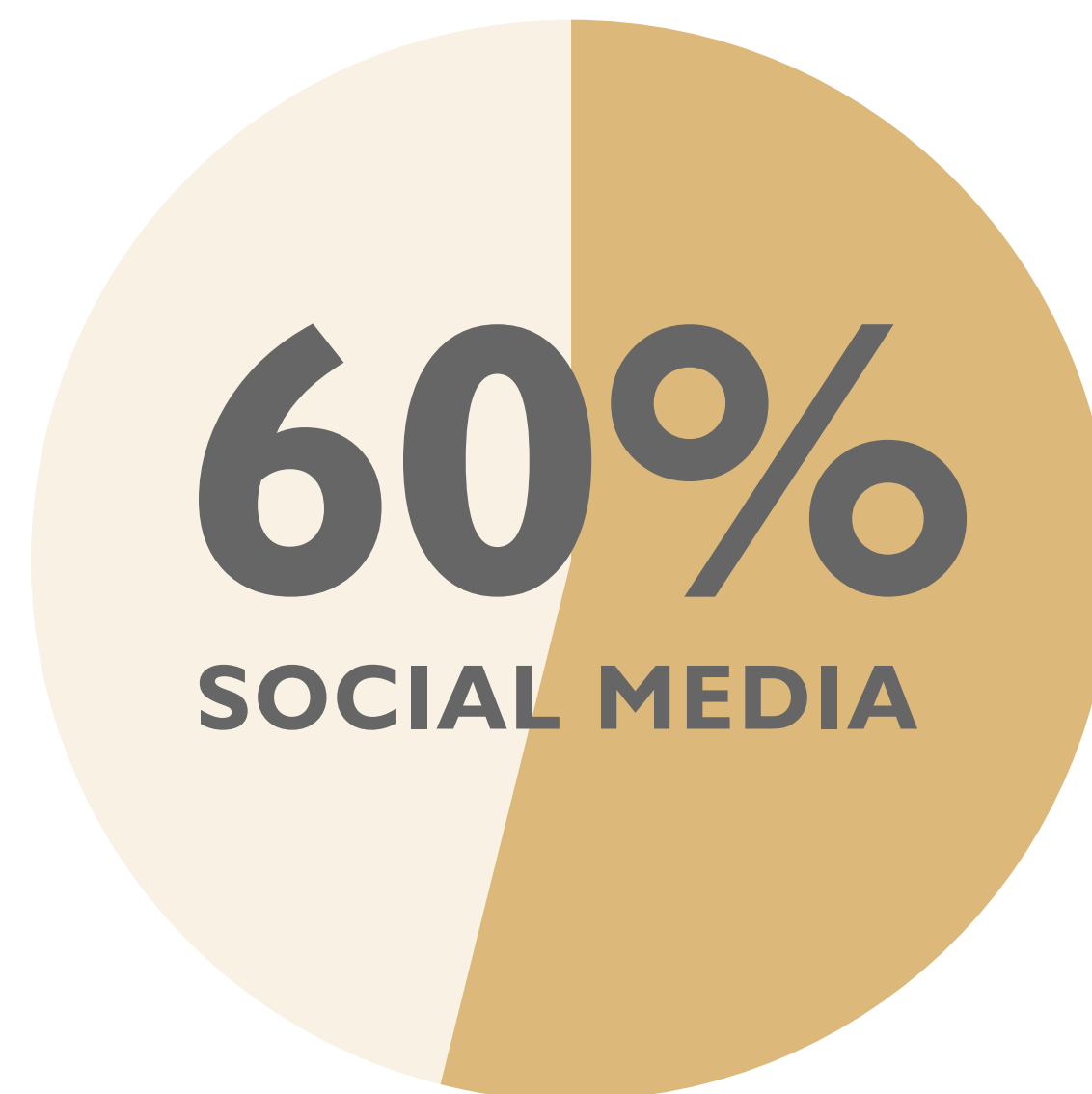
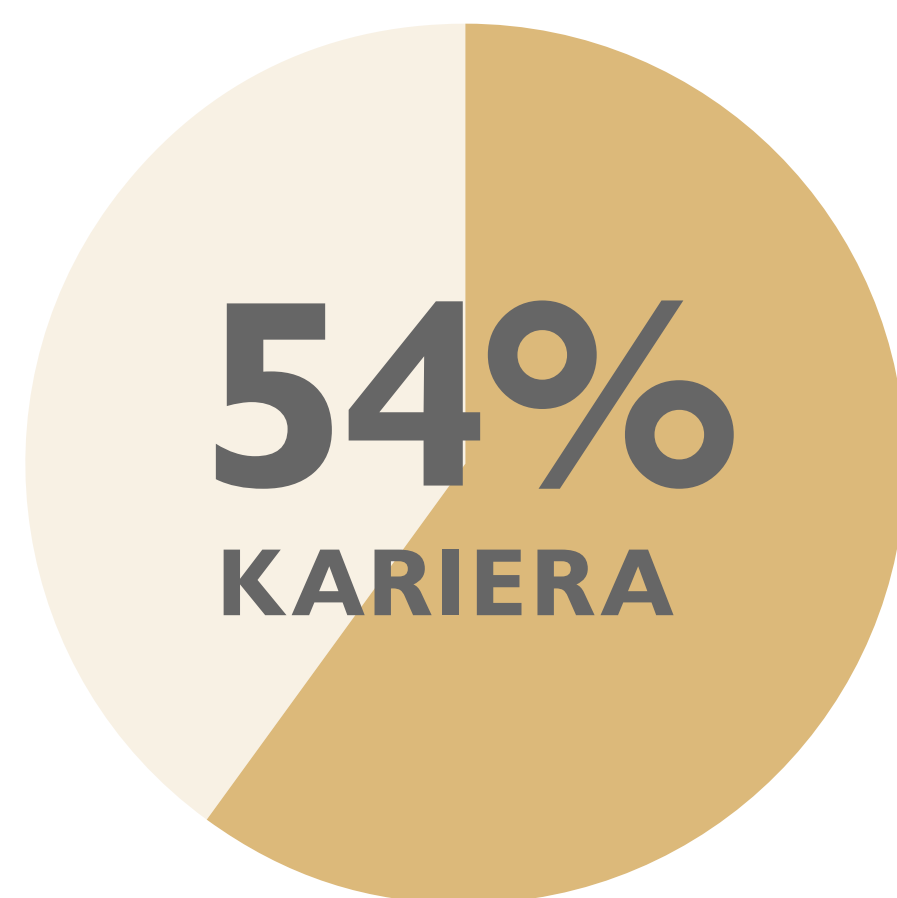
Na co dzień warto więc pamiętać o mocy uśmiechu. Nie wymaga wysiłku, nic nie kosztuje, a może przynieść ogromne korzyści – zarówno nam, jak i innym.

Maciej Sandomierski

Psycholog, Centrum Medyczne Damiana
MindHealth, absolwent Uniwersytetu SWPS

UŚMIECH A SUKCES ZAWODOWY I OSOBISTY

Tylu badanych uważa, że ładny uśmiech pomaga osiągnąć sukces w danej dziedzinie:



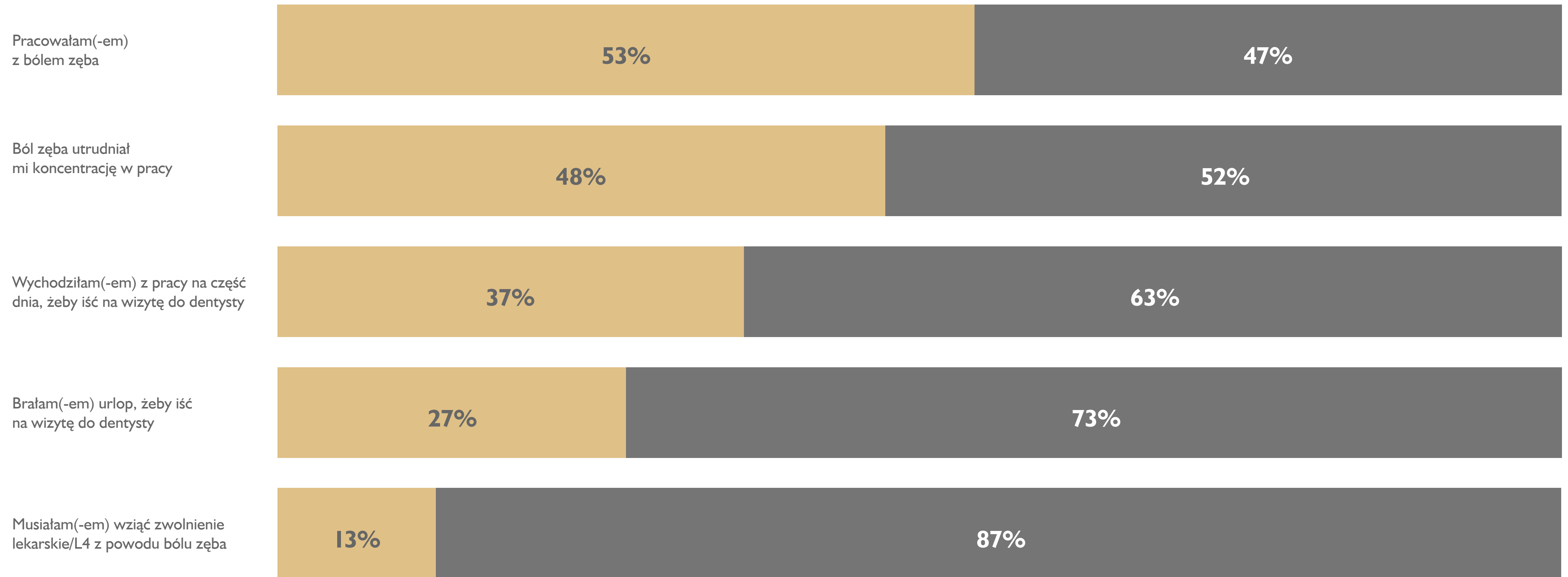
PEŁEN RAPORT →

n=1000, wiek: 18-40 lat, miasta.

TAK, UŚMIECH I STAN ZDROWIA JAMY USTNEJ JEST WAŻNY DLA PRACOWNIKÓW.

A CZY DLA PRACODAWCÓW RÓWNIEŻ?

PRACOWNICY PRYZNAJĄ, ŻE...:



Tak ■ Nie



NIEŚWIADOME ZGRZYTANIE

Współczesne tempo pracy, presja terminów i ogólnie narastający poziom stresu w środowisku zawodowym, a także poza nim mają swoje odzwierciedlenie w wielu problemach zdrowotnych pracowników. Jednym z nich jest bruksizm – przypadłość objawiająca się bezwiednym zaciskaniem lub zgrzytaniem zębami, zarówno w dzień, jak i w nocy. Jest to zjawisko coraz częściej obserwowane właśnie u osób aktywnych zawodowo, które żyją w ciągłym napięciu.

Bruksizm to nie tylko kwestia zębów, ale parafunkcja narządu żucia o złożonym podłożu, w którym przewlekły stres pełni rolę katalizatora. Potęguje on nerwowe i często nieświadome ruchy w obrębie jamy ustnej i jej okolic. Oprócz samego zaciskania i zgrzytania zębami do tych nawykowych czynności zaliczamy także: przygryzanie ust i wewnętrznej strony policzków, obgryzanie paznokci, nagminne żucie gumy czy gryzienie innych przedmiotów. Choć pracownicy często nie zdają sobie z nich sprawy, te niepozorne nawyki mogą prowadzić do kaskady bolesnych dolegliwości i poważnych uszkodzeń, wpływając na ich komfort i zdolność do efektywnej pracy.

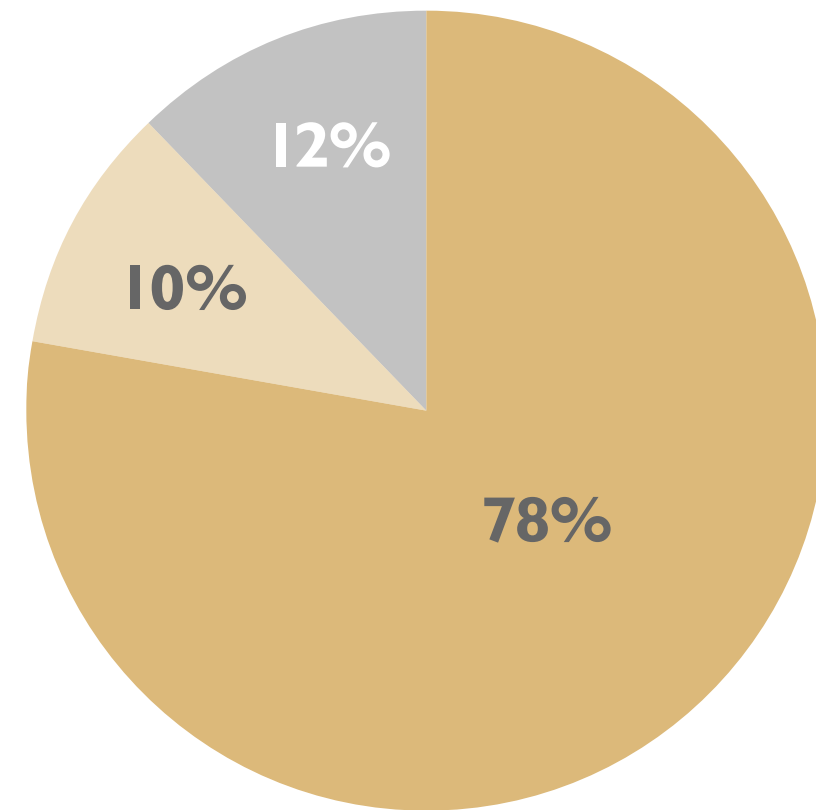
Konsekwencje bruksizmu są rozległe i dotyczą zarówno samych zębów, jak i okolicznych struktur.

Prowadzi on do nadmiernego starcia zębów, ich pękania, nadwrażliwości, a nawet bólu zdrowych zębów i ogólnego ich niszczenia. Negatywnie wpływa również na dziąsła, powodując ich obniżenie i odsłonięcie szyjek zębowych, czyli pojawiają się tzw. recesje dziąsłowe. Co więcej, bruksizm często dotyka stawów skroniowo-żuchwowych (TMJ), wywołując takie objawy jak przeskakowanie czy klikanie podczas otwierania ust, jedzenia czy ziewania. Bardzo często pacjenci na co dzień zmagają się z takimi objawami jak: bóle głowy (migrenowe), szumy, piski czy zatykanie uszu, a także bóle kręgosłupa szyjnego (karku) lub obręczy barkowej-ramion. Widać, że objawy mogą występować nie tylko w obrębie głowy czy zębów, ale również w innych częściach ciała. W konsekwencji może to prowadzić do chronicznego bólu stawów, a nawet ich zablokowania, co bezpośrednio przekłada się na dyskomfort pracownika i potencjalne trudności w wykonywaniu obowiązków zawodowych.

mgr Justyna Walczewska
fizjoterapeutka stomatologiczna
z Medicover Stomatologia

PRACA, STRES I BRUKSIZM

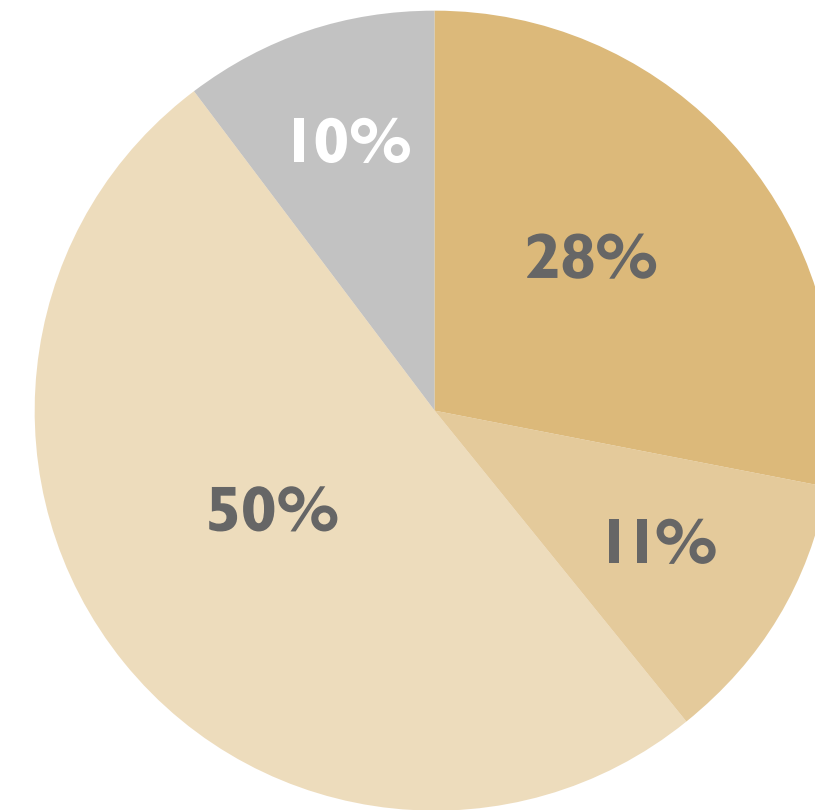
CZY PRACA I TOWARZYSZĄCE JEJ OBOWIĄZKI SĄ DLA CIEBIE ŹRÓDŁEM STRESU W CODZIENNYM ŻYCIU?



PRACA I TOWARZYSZĄCE JEJ OBOWIĄZKI SĄ ŹRÓDŁAMI STRESU W CODZIENNYM ŻYCIU DLA

78%

CZY KIEDYKOLWIEK KTOŚ CI POWIEDZIAŁ, ŻE ZGRZYTASZ ZĘBAMI, NP. W CZASIE SNU, W PRACY LUB W INNEJ SYTUACJI?



39%

ANKIETOWANYCH USŁYSZAŁO OD KOGOŚ LUB SAMI ZAOBSERWOWALI, ŻE ZGRZYTAJĄ ZĘBAMI

KTÓRE OBJAWY LUB DOLEGLIWOŚCI ZDARZA CI SIĘ MIEWAĆ CHOĆBY OD CZASU DO CZASU?

>50%

ANKIETOWANYCH ODCZUWA OD CZASU DO CZASU: **BÓL SZYI LUB RAMION, ZMĘCZENIE NIEZALEŻNE OD PORY DNIA LUB BÓL GŁOWY.**

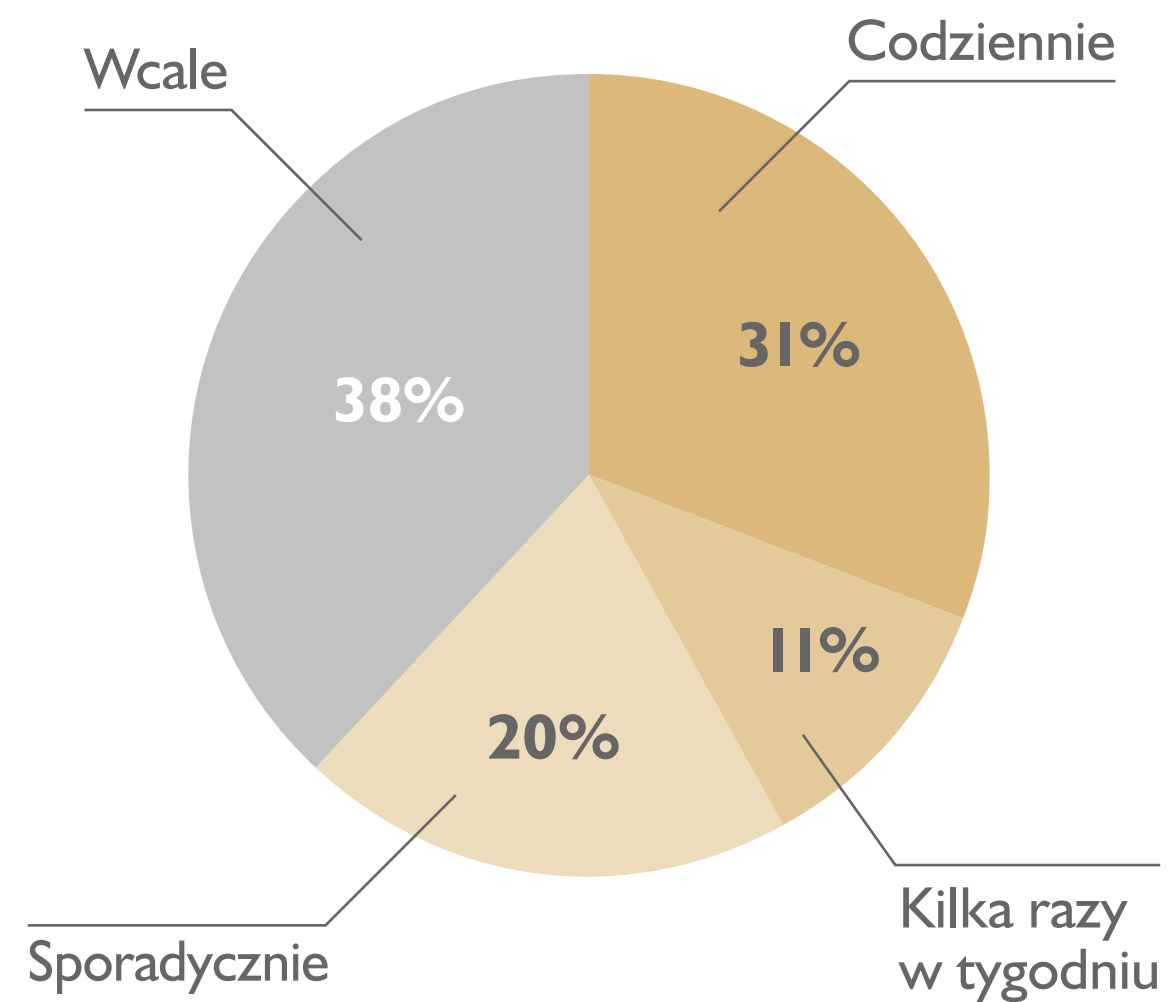
Objawy te były częściej deklarowane przez ankietowane kobiety.

46%

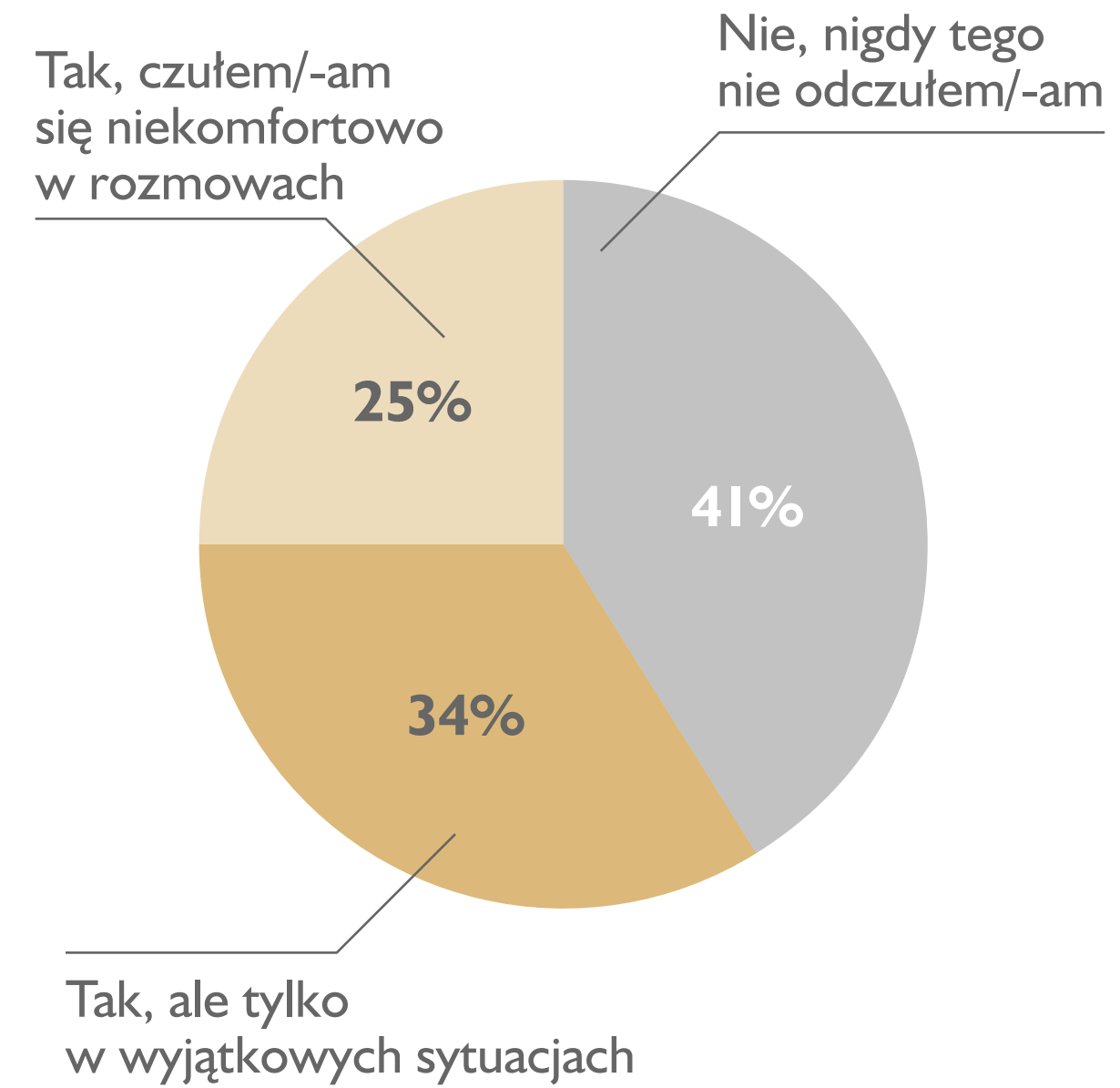
BADANYCH **ZACISKA ZĘBY, NP. W STRESUJĄCYCH SYTUACJACH**, przy czym częściej dotyczyło to ankietowanych kobiet i młodszych osób do 34 r.ż. Inne objawy związane z dolegliwościami twarzy lub szczęki także częściej dotyczyły ankietowanych kobiet i osób młodszych.

CZY MYJESZ ZĘBY W PRACY?

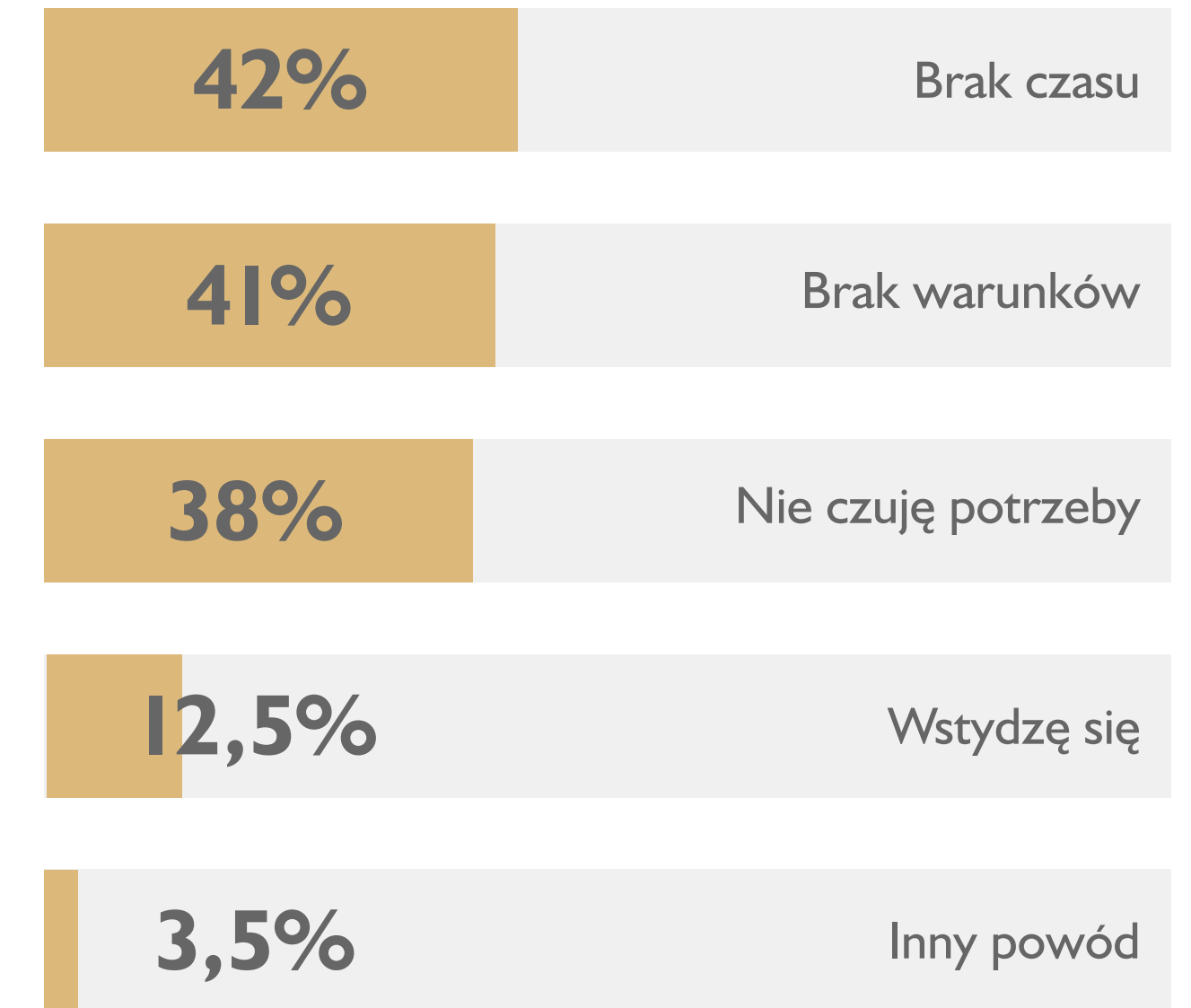
JAK CZĘSTO MYJESZ ZĘBY W PRACY?



CZY BRAK MOŻLIWOŚCI UMYCIA ZĘBÓW W PRACY KIEDYKOLWIEK WPŁYNAŁ NA TWÓJ KOMFORT W KONTAKTACH Z INNYMI?



JEŚLI NIE MYJESZ ZĘBÓW W PRACY LUB ROBISZ TO RZADKO, TO DLACZEGO?



(Możliwość wyboru kilku odpowiedzi, procenty odnoszą się do liczby respondentów)

CENNE 2 MINUTY

W pracy spędzamy 40 godzin każdego tygodnia. Niektórzy więcej, niektórzy mniej. Choć jedno ciasteczko zjedzone w biurowej kuchni ujdzie nam na sucho, to jeśli wejdzie nam w nawyk i to bez szczotkowania zębów, na dłuższą metę prędzej czy później spotkamy się w gabinecie.

Próchnica początkowa może nie wzbudzać niepokoju. To niepozorne, nieduże, kredowo-białe plamki na zębach. Są jednak jasnym sygnałem, że doszło do odwapnienia szkliwa. W krótkim czasie ubytek zacznie się pogłębiać, chłonąc przy tym barwniki z jedzenia i picia, aż przemieni się w dobrze znaną „dziurę” w zębie. Jeśli na wczesnym etapie zgłosimy się do dentysty, możliwe, że nawet borowanie nie będzie potrzebne, bo sprawę załatwią specjalne preparaty, jak żywica do infiltracji.

Mamy kilka rad, jak w krótkiej przerwie w pracy wspomóc ochronę zębów przed próchnicą, nie zabierając całego domowego arsenału do pielęgnacji jamy ustnej.

Zwróć uwagę na to, co jesz: słodyczne i kwaśne posiłki oraz napoje to najwięksi wrogowie zębów. Słodyczne karmią nie tylko ciebie, ale i bakterie

próchnicowe. Kwaśne sosy sałatkowe, napoje typu cola i energetyki obniżają pH w ustach, w konsekwencji czego szkliwo traci ważne minerały.

Co więc wybierać? Nabiał, warzywa, mięsa, ryby, niskoprzetworzone pieczywo, nawet zdrowe tłuszcze: oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy – jako dodatek do sałatek lub pieczywa. Produkty bogate w błonnik, który dobrze działa na nasz naturalny mikrobiom. Dobrymi przekąskami są marchew, seler, jabłko. Do picia: woda niegazowana i herbaty, zarówno ziołowe, jak i zielona lub czarna.

Wzmocnij ochronę szkliwa. Szczotkowanie to podstawa, ale można jeszcze lepiej zabezpieczyć szkliwo przed kwasami. W pastach szukaj aminofluorków, które są organicznymi związkami fluoru i jeszcze lepiej wbudowują się w zęby, by je chronić. Dobrym wyborem będą pasty z hydroksyapatytem (również w formach nano- i fluoro-). To naturalny budulec kości oraz szkliwa. Poprawia remineralizację, działa jak opatrunek na zęby. Znajdziecie go też w płukankach.

Choć nitkowanie zapewne nie należy do ulubionych form spędzania przerwy w pracy, to szybko i dobrze

można to zrobić niciowykałaczkami, wykałaczkami ze specjalnymi końcówkami w postaci szczoteczki lub innego typu flosserami. Rozmowa z kolegami w pracy z pozostałościami lunchu między zębami raczej nie będzie się kleiła, a próchnica i bakterie powodujące zapalenie dziąseł tylko na to czekają.

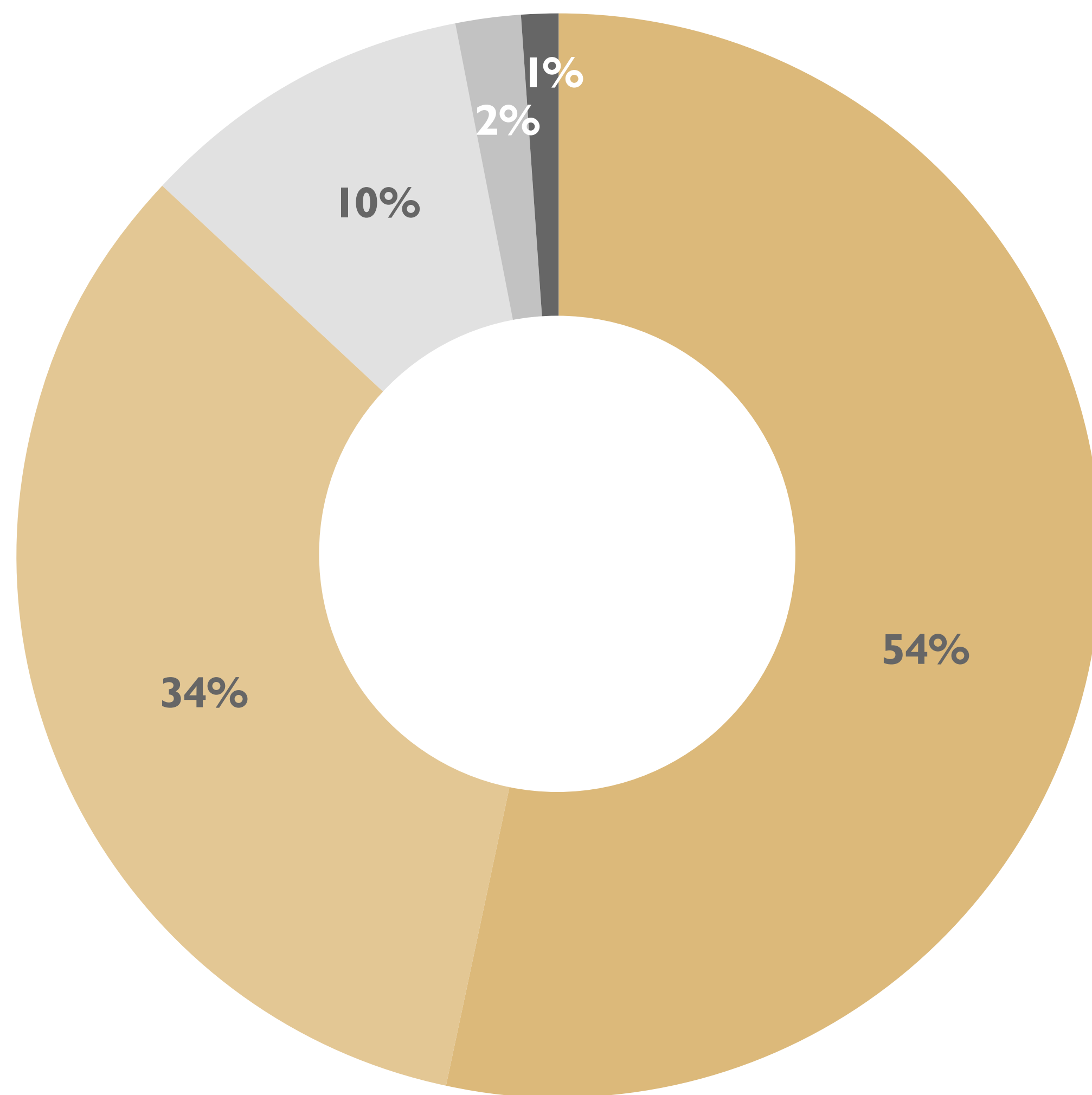
Podstawą higieny jamy ustnej jest szczotkowanie. Prosty zestaw składający się z kubeczka, pasty i szczoteczki z miękkim włosiem można schować do szafki w pracy lub nawet nosić w torebce czy plecaku.

Warto zapamiętać zasadę: 2 x 2 x 2, czyli szczotkowanie 2 razy dziennie przez 2 minuty i 2 razy w roku na kontrolę do dentysty!

Tip na koniec: pijmy wodę! Wypłukujemy pozostałości posiłków, nawadniamy śluzówki, zobojętniamy pH, wspomagamy remineralizację szkliwa i lepiej się czujemy.

lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz
Medicover Stomatologia Łódź Pomorska

Z PAKIETEM ŁATWIEJ



Na ile zgadza się Pan(i) z tym, że zapewnienie przez pracodawcę dostępu do pakietu stomatologicznego, może znacząco ułatwić Pan(i) dbanie o stan zdrowia jamy ustnej/zębów w przyszłości?

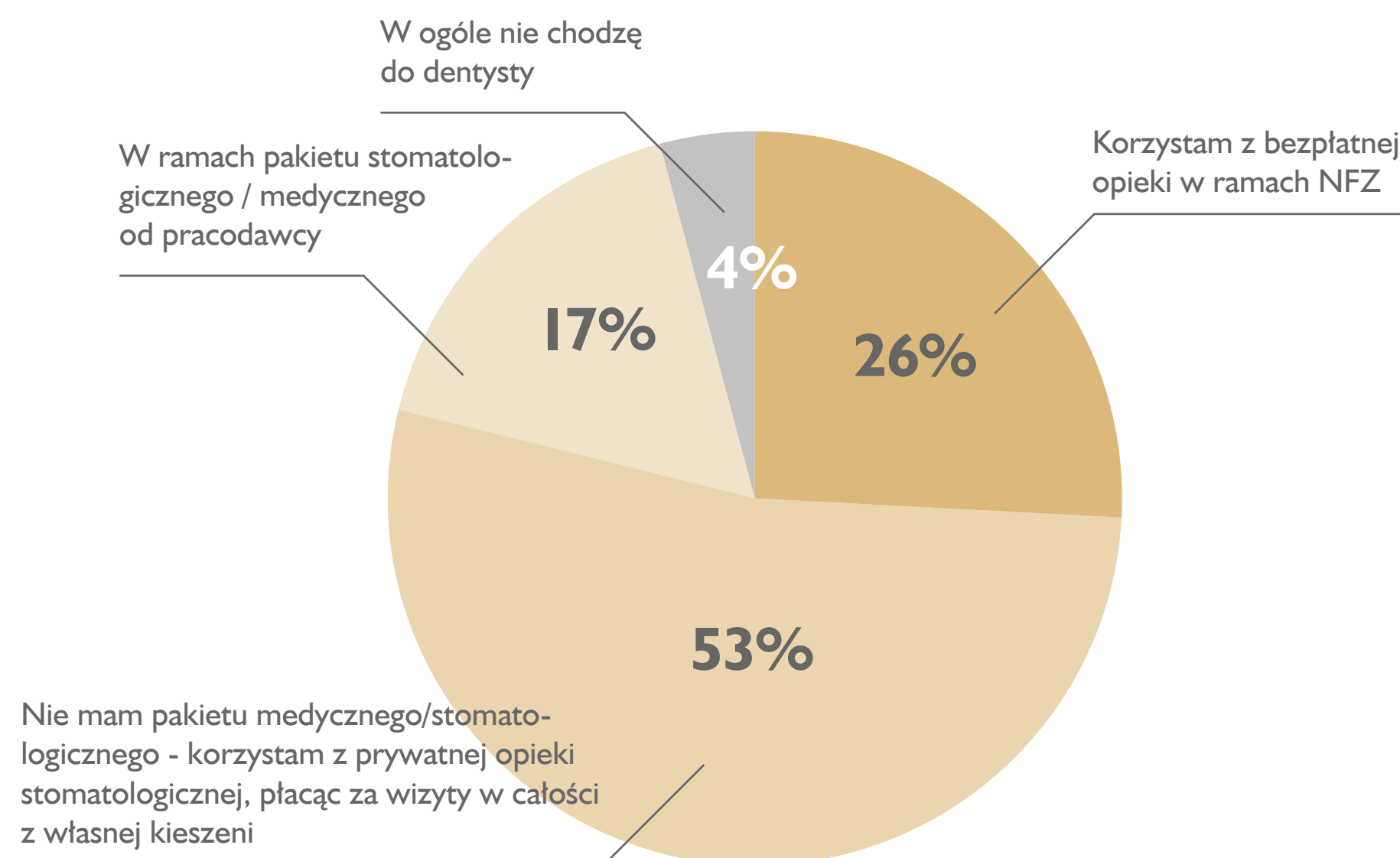
888%

UWAŻA, ŻE PAKIET STOMATOLOGICZNY OD PRACODAWCY UŁATWI DBANIE O ZDROWIE JAMY USTNEJ

Zdecydowanie się zgadzam ■■■■ Zdecydowanie się nie zgadzam

JAK (NIE) CHODZIMY DO DENTYSTY?

SPOSÓB KORZYSTANIA Z OPIEKI STOMATOLOGICZNEJ



CZUŁAM(-EM) LĘK, STRACH PRZED WIZYTĄ U DENTYSTY



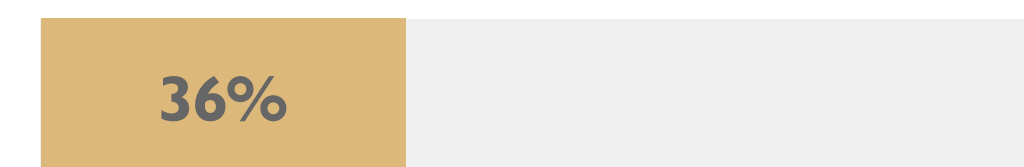
Tak ■ Nie

POWODY UNIKANIA WIZYT U DENTYSTY

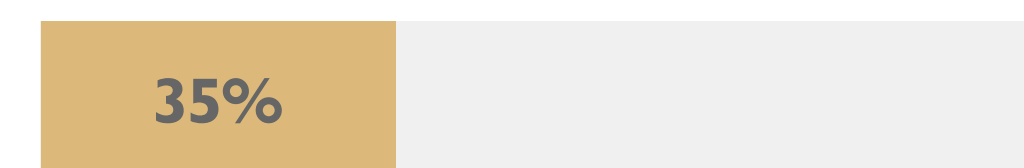
Koszty - leczenie stomatologiczne bywa drogie, zwłaszcza prywatnie. Nie wszyscy mogą sobie pozwolić na regularne wizyty



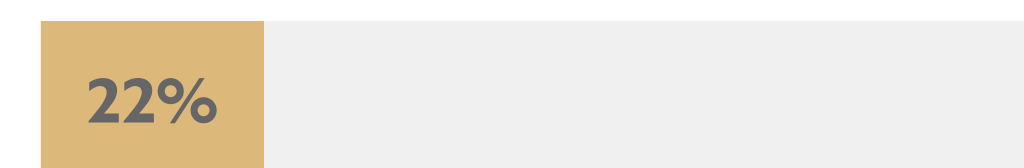
Brak potrzeby - jeśli nic nie boli, ludzie często nie widzą potrzeby wizyty kontrolnej, choć to właśnie ona może zapobiec większym problemom



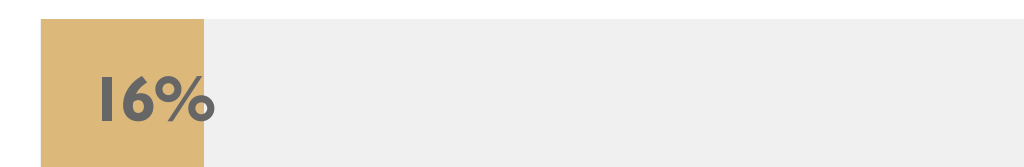
Brak czasu - szybkie tempo życia sprawia, że wiele osób odkłada wizyty na później, do momentu gdy ból staje się nie do zniesienia



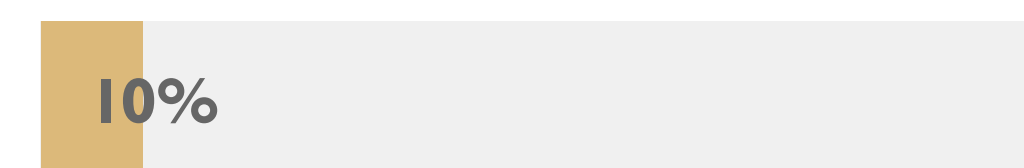
Strach i lęk - wiele osób boi się bólu, dźwięku wiertła lub samej atmosfery gabinetu. Czasami wynika to z negatywnych doświadczeń z przeszłości



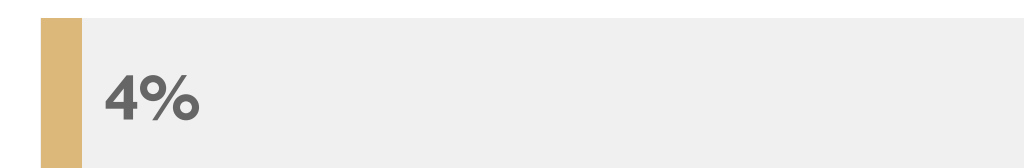
Złe doświadczenia - nieprzyjemne wizyty w przeszłości, np. nieudane leczenie lub zachowanie dentysty, mogą zniechęcać do kolejnych wizyt



Wstyd - osoby, które długo nie były u dentysty, mogą obawiać się oceniania ich stanu uzębienia lub higieny



Inne



POROZMAWIAJMY O... PIENIĄDZACH

SUMA WYDATKÓW W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY

1296 ZŁ
ŚREDNIA

500 ZŁ
MEDIANA

Zaskoczyła mnie wysokość rachunku u dentysty

57%

43%

Brałam(-em) kredyt/pożyczkę/raty, żeby zapłacić za usługi stomatologiczne

9%

91%

Usunęłam(-ąłem) ząb, zamiast próbować go wyleczyć (np. kanałowo), bo tak było taniej

20%

80%

Odwlekłam(-em) wizytę u dentysty, ze względu na brak pieniędzy

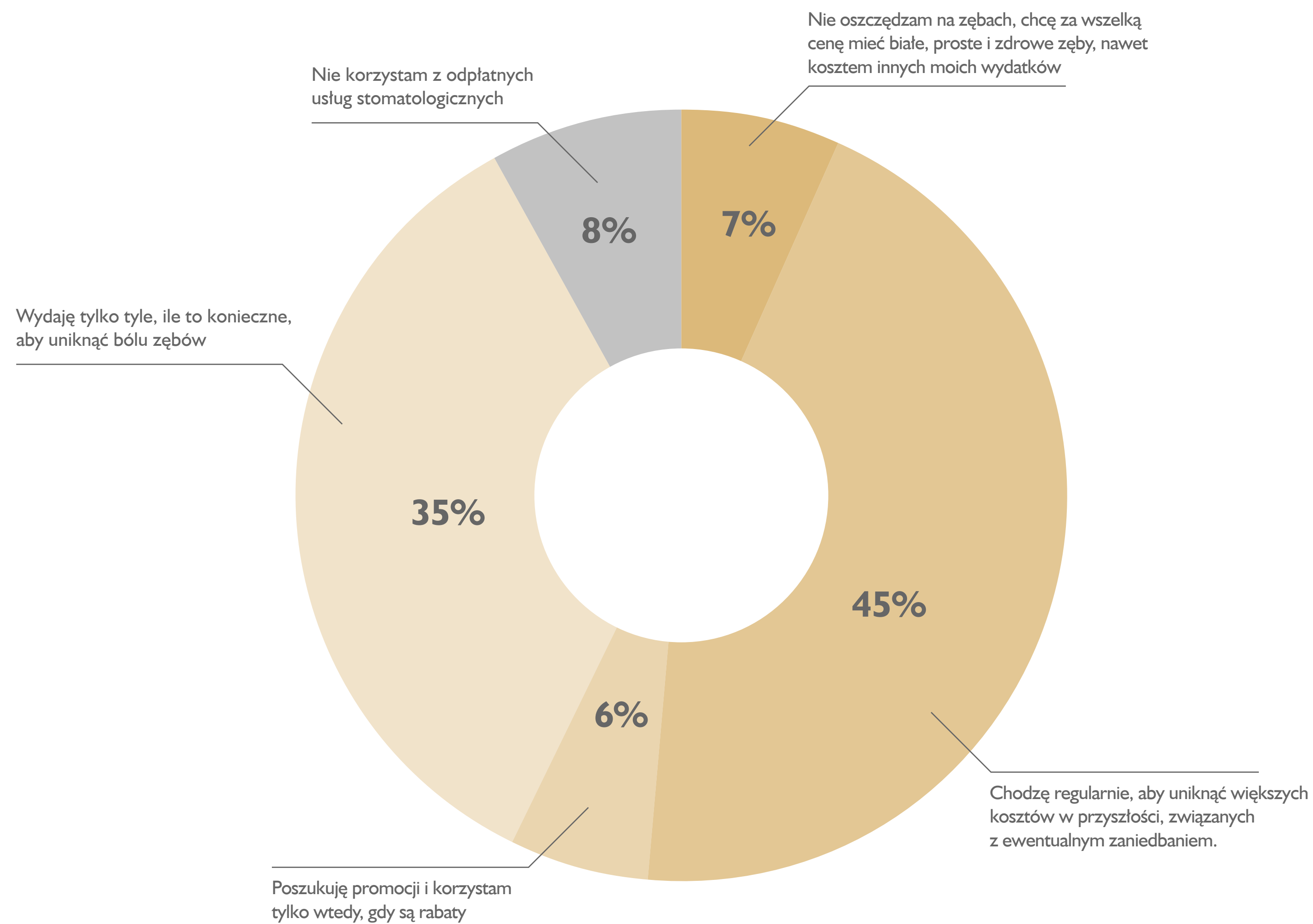
44%

56%

Tak ■ Nie

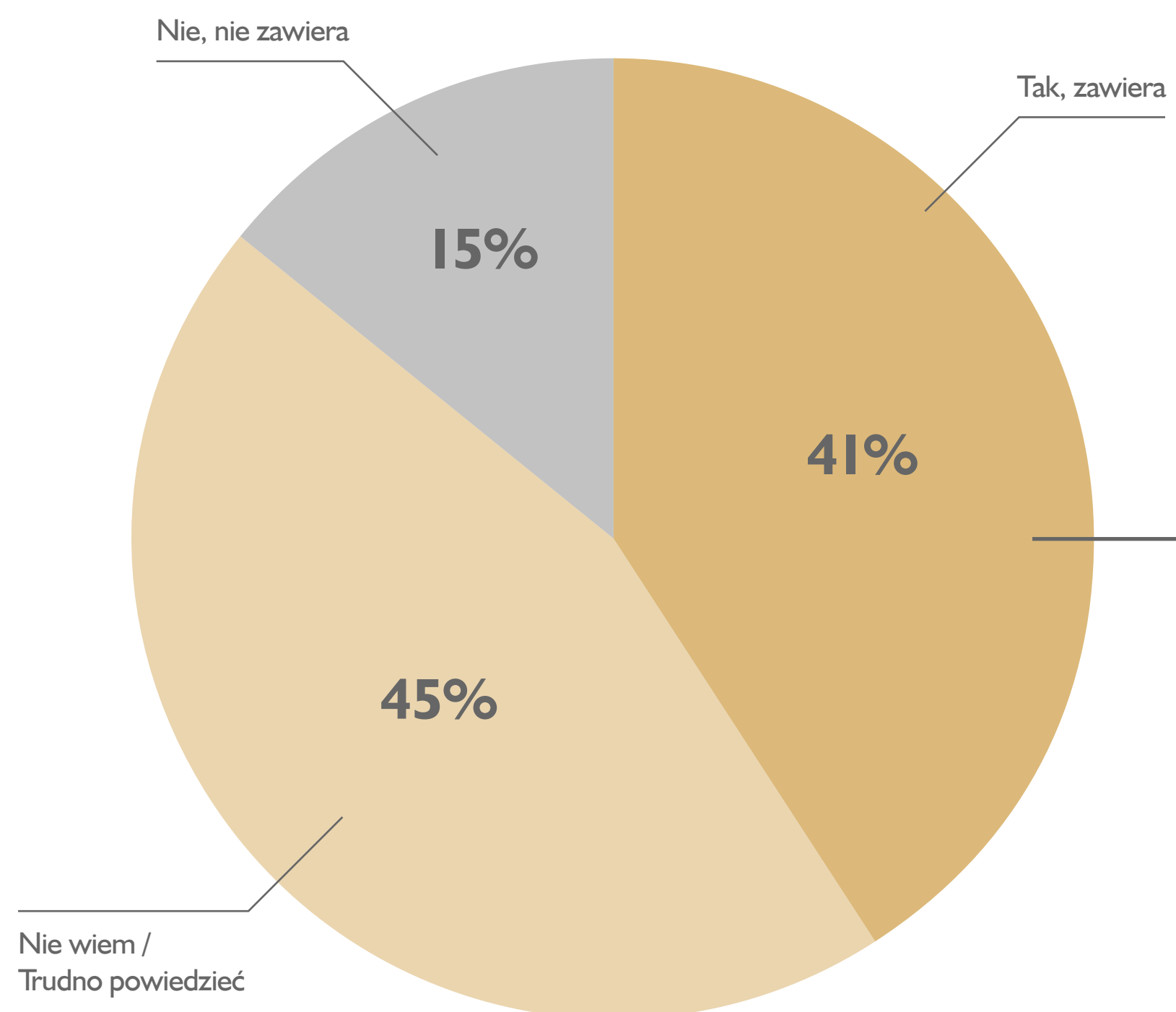
RÓŻNE SPOSOBY - JEDEN CEL

SPOSÓB DBANIA O SWÓJ UŚMIECH/ZĘBY

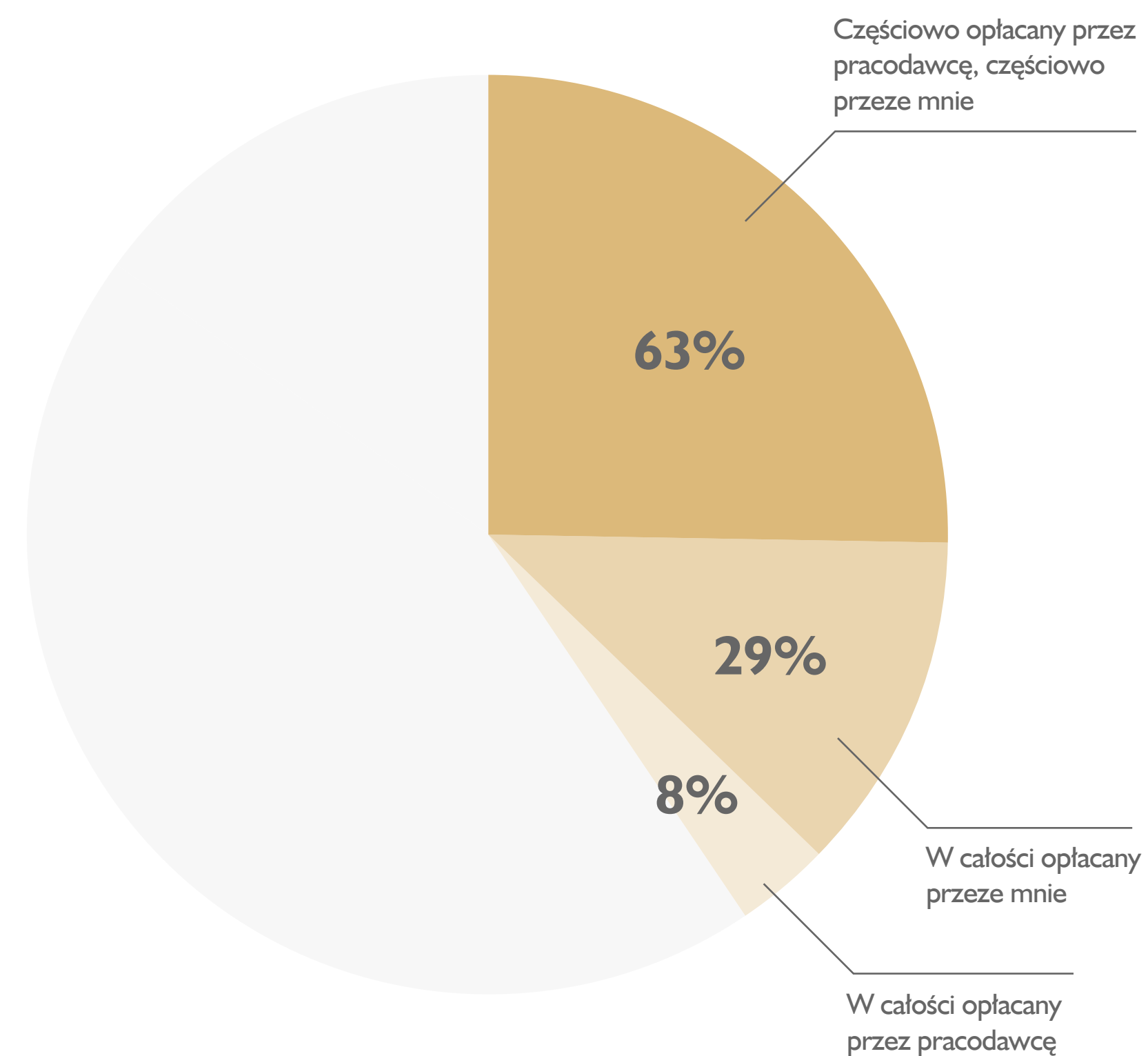


RÓŻNE SPOSOBY - JEDEN CEL

PAKIET MEDYCZNY A LECZENIE STOMATOLOGICZNE

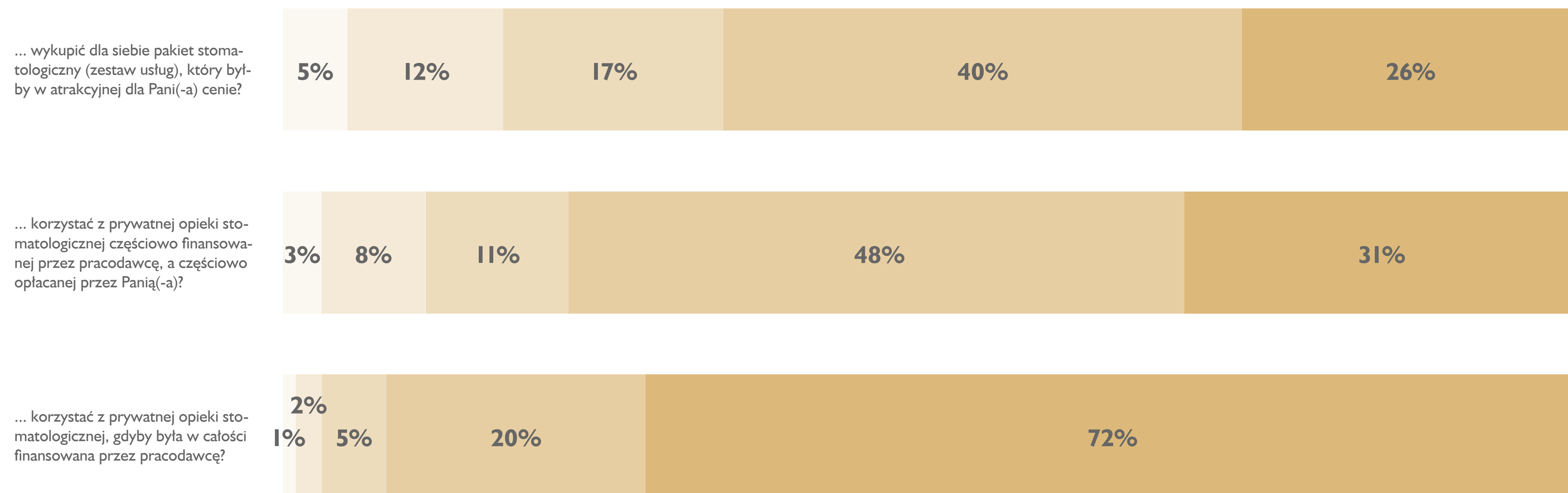


SPOSÓB FINANSOWANIA PAKIETU STOMATOLOGICZNEGO



MOŻE PAKIET? - JESTEŚMY NA TAK!

CZY BYŁ(A)BY PAN(I) SKŁONNY(A) ...



Zdecydowanie nie Zdecydowanie tak



UŚMIECH TO POTĘŻNE NARZĘDZIE

Uśmiech to potężne narzędzie, które wykracza poza granice naszego samopoczucia i ma zdolność pozytywnego wpływu na otoczenie.

Jako ekspertka ds. szczęścia, często obserwuję, jak proste ćwiczenie, jakim jest uśmiechanie się, przynosi nieoczekiwane korzyści — od poprawy nastroju, po wzmocnienie relacji międzyludzkich. Badania pokazują, że uśmiech stymuluje produkcję endorfin, znanych jako hormony szczęścia, co pomaga redukować stres i niepokój.

Uśmiech jest zaraźliwy! Kiedy my się uśmiechamy, inni również są bardziej skłonni do odwzajemnienia tego

gestu, co tworzy pozytywną atmosferę w naszym otoczeniu. To samo dotyczy miejsca pracy, gdzie budowanie kultury życzliwości i uśmiechu może znacząco poprawić współpracę w zespole, zwiększyć zaangażowanie i podnieść morale pracowników.

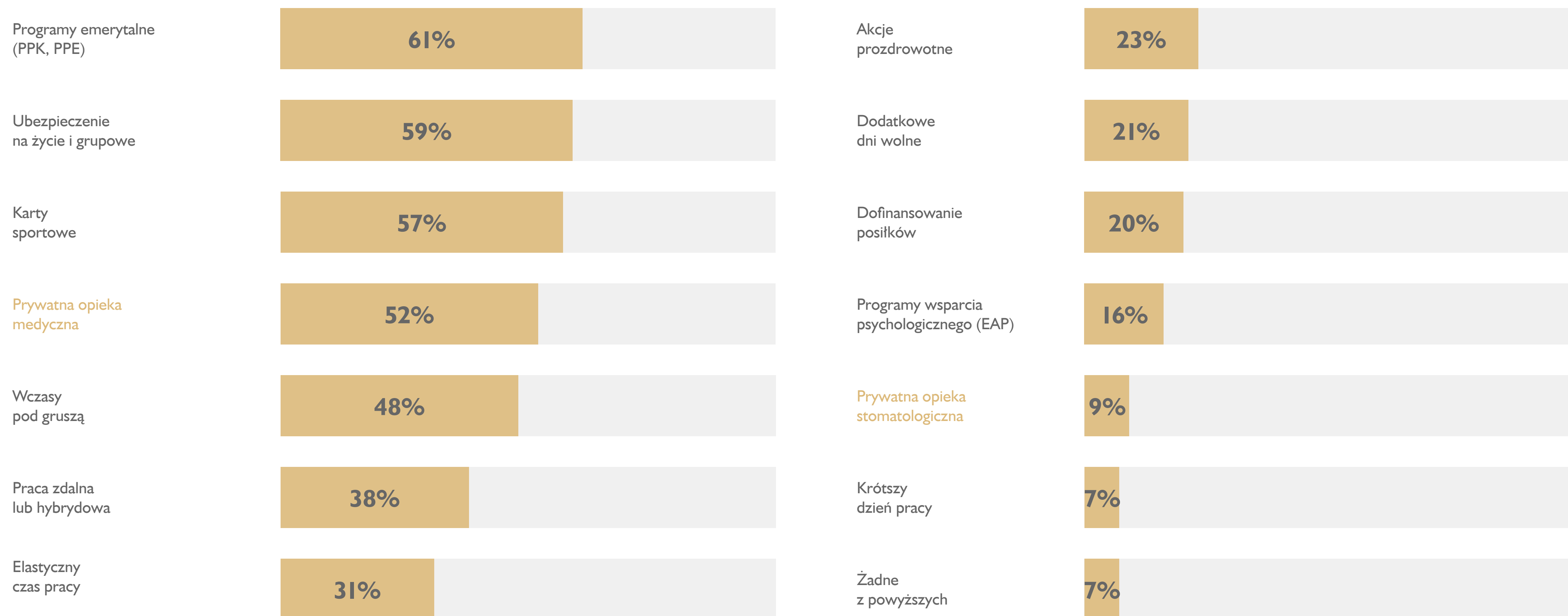
Dlatego zachęcam do codziennych ćwiczeń śmiechu i uśmiechu. To proste działanie jest kluczem do bardziej radosnego i satysfakcjonującego życia, zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej. Warto wprowadzić rytuał uśmiechu do swoich codziennych nawyków, by czerpać pełnymi garściami z jego dobrodziejstw, tworząc jednocześnie życzliwe i wspierające środowisko pracy.

Katarzyna Oracz

Trener odporności psychicznej, ekspertka w budowaniu szczęśliwych i efektywnych zespołów oraz kształtowaniu pozytywnych kultur organizacyjnych. Certyfikowana Dyrektorka ds. Szczęścia i Trenerka Odporności Psychiczej.

BENEFITY SKROJONE NA MIARĘ

NAJPOPULARNIEJSZE BENEFITY OFEROWANE PRZEZ PRACODAWCÓW TO PRODUKTY ZABEZPIECZAJĄCE PRZYSZŁOŚĆ PRACOWNIKÓW. PONAD POŁOWA FIRM ZAPEWNIĄ RÓWNIEŻ KARTY SPORTOWE I PAKIETY MEDYCZNE.



TEGO DOWIEDZIELIŚMY SIĘ Z RAPORTU

Niski dostęp do benefitu stomatologicznego mimo dużej potrzeby. Raport wskazuje, że mniej niż 1/10 pracowników posiada obecnie prywatną opiekę stomatologiczną oferowaną przez pracodawcę. Jednocześnie blisko 8 na 10 pracowników zgadza się, że taki benefit odpowiadałby na ich realne potrzeby. To pokazuje dużą lukę między ofertą benefitów a oczekiwaniami pracowników, co jest istotnym tematem w kontekście rynku pracy i well-beingu.

Wysokie koszty jako bariera w dbaniu o zęby. Znacząca część respondentów (53%) zadeklarowała unikanie wizyt u dentysty z powodu kosztów. 44% przyznało się do zrezygnowania lub odłożenia wizyty z powodu braku środków finansowych. Co więcej, 57% badanych było zaskoczonych wysokością otrzymanego rachunku, a średni koszt wizyty to prawie 1300 zł (mediana 500 zł). Te dane ilustrują, jak wydatki na leczenie stomatologiczne obciążają domowe budżety Polaków.

Wpływ bólu zęba na pracę. Ból zęba ma istotny wpływ na efektywność zawodową. 53% pracowało mimo bólu, a 48% miało problemy z koncentracją.

Raport podaje też, że pracownicy opuszczają miejsce pracy na wizyty (37%), korzystają z urlopu (22%) lub nawet ze zwolnienia lekarskiego (13%) z powodu bólu zęba. To pokazuje bezpośredni koszt problemów stomatologicznych dla pracodawców (absencja, spadek efektywności).

Wpływ wyglądu zębów na pewność siebie i karierę. Aż 90% badanych uważa zęby za istotny element wizerunku. 83% twierdzi, że ładny uśmiech ułatwia nawiązywanie relacji, a 61% sądzi, że osoby z estetycznym uzębieniem mają większe szanse na awans. Ten aspekt raportu dotyczy kwestii społecznego postrzegania i presji związanej z wyglądem w środowisku zawodowym.

Lęk przed dentystą i jego konsekwencje. Mimo rosnącej świadomości lęk przed wizytą u dentysty wciąż jest obecny – 55% odczuwało strach przed wejściem do gabinetu, a 22% odkłada wizyty z tego powodu. Dodatkowo 39% pracowników przyznaje, że wstydzi się uśmiechać z powodu stanu swoich zębów. Te dane mówią o wciąż istniejących barierach psychologicznych w dostępie do opieki.

Drastyczne rozwiązania i zadłużenie z powodu kosztów. Koszty leczenia mogą prowadzić do poważnych decyzji – 20% osób usunęło ząb zamiast leczyć go kanałowo, ponieważ było to tańsze. 9% korzystało z kredytu lub pożyczki na usługi stomatologiczne. Te statystyki podkreślają, jak poważnym problemem finansowym może być leczenie zębów dla części społeczeństwa.

Preferencje finansowania opieki stomatologicznej. Badani są znacznie bardziej skłonni korzystać z prywatnej opieki stomatologicznej, jeśli jest ona w całości (92% Top2Boxes) lub częściowo (79% Top2Boxes) finansowana przez pracodawcę. To ważna informacja dla firm rozważających pakiety benefitów.

Sposób korzystania z opieki. 53% badanych korzysta z prywatnej opieki stomatologicznej, płacąc za wizyty w całości z własnej kieszeni. Tylko 26% korzysta w ramach pakietu od pracodawcy/medycznego, a 17% w ramach NFZ. Pokazuje to, że większość osób ponosi pełne koszty leczenia.

CZAS NA WNIOSKI

NIEZWYKLE DYNAMICZNY RYNEK BENEFITÓW POZAPŁACOWYCH W POLSCE ZMIENIA SIĘ, DOPASOWUJĄC SIĘ DO OCZEKIWAŃ PRACOWNIKÓW, ALE TAKŻE W ODPOWIEDZI NA POTRZEBY REKRUTACYJNE PRACODAWCÓW. JUŻ TERAZ BENEFITY SĄ WSZECHSTRONNE I ZRÓŻNICOWANE, JEDNAK PRÓŻNO POŚRÓD NICH SZUKAĆ: „TELEFON Z NIELIMITOWANYMI MINUTAMI” CZY „LAPTOP”, JAK TO MIAŁO MIEJSCE JESZCZE W POPRZEDNIEJ DEKADZIE. JAKIE ZATEM SĄ TRENDY? SPÓJRZMY.

1. Prywatna opieka zdrowotna i well-being (zdrowie i dobrostan)

Nadal numer 1: prywatna opieka medyczna (w tym pakiety stomatologiczne, jak wynika z naszych raportów) niezmiennie pozostaje jednym z najbardziej pożądanых benefitów. Pracownicy cenią sobie szybki dostęp do specjalistów i komfort leczenia. Około 85% firm w Polsce oferuje ten benefit.

Rozszerzenie o zdrowie psychiczne: rośnie świadomość znaczenia zdrowia psychicznego. Firmy coraz częściej oferują dostęp do konsultacji psychologicznych, terapii, warsztatów mindfulness i sesji relaksacyjnych. Jest to odpowiedź na rosnący poziom stresu i wypalenia zawodowego, ale nie tylko, bo ostatnie lata naznaczyły się bezprecedensowymi wydarzeniami o skali światowej, jak pandemia i wojna w Ukrainie.

Profilaktyka i promocja zdrowia: oprócz leczenia pracodawcy inwestują w programy profilaktyczne, promujące zdrowy styl życia, aktywność fizyczną (np. karty sportowe), zdrową dietę (dofinansowanie posiłków, karty lunchowe).

2. Elastyczność i work-life balance

Praca zdalna i hybrydowa: to już nie tylko benefit, ale w wielu branżach standard i oczekiwanie. Pracownicy cenią sobie możliwość dostosowania miejsca pracy do swoich potrzeb, co przekłada się na lepszą równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.

Elastyczny czas pracy: możliwość samodzielnego decydowania o godzinach rozpoczęcia i zakończenia

pracy czy też krótsze piątki to benefity wspierające autonomię pracownika i jego work-life balance.

Dodatkowe dni wolne: poza standardowym urlopem firmy oferują dodatkowe dni wolne (np. w urodziny pracownika, dni wolne na regenerację), co jest wysoko cenione. Niektóre organizacje decydują się na dobrowolne skrócenie tygodnia pracy do 4 dni.

3. Rozwój osobisty i zawodowy

Szkolenia i kursy: dofinansowanie do szkoleń, kursów językowych, certyfikatów, a także dostęp do platform e-learningowych to kluczowe benefity dla pracowników, którzy chcą rozwijać swoje kompetencje i budować ścieżkę kariery.

Mentoring i coaching: programy wspierające rozwój poprzez indywidualne wsparcie doświadczonych pracowników lub zewnętrznych ekspertów zyskują na popularności.

Jasno określona ścieżka awansu: choć nie jest to benefit w sensie materialnym, klarowne perspektywy rozwoju w firmie są silnym czynnikiem motywującym i zatrzymującym talenty.

CZAS NA WNIOSKI

4. Personalizacja benefitów (systemy kafeteryjne)

Dopasowanie do indywidualnych potrzeb: pracownicy coraz częściej oczekują, że benefity będą dopasowane do ich indywidualnej sytuacji życiowej i preferencji. Systemy kafeteryjne, gdzie pracownik wybiera z puli dostępnych świadczeń, stają się standardem.

Benefity dla rodzin: możliwość korzystania z benefitów przez bliskich pracownika (np. pakiety medyczne dla członków rodziny, imprezy rodzinne, wsparcie w opiece nad dziećmi/seniorami) zyskuje na znaczeniu.

5. Wsparcie finansowe i bezpieczeństwo

Programy emerytalne (PPK, PPE): nadal popularne, świadczą o długoterminowej dbałości pracodawcy o przyszłość finansową pracownika.

Ubezpieczenia na życie i grupowe: podstawowy element pakietu bezpieczeństwa.

Wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych: nisko oprocentowane pożyczki, wsparcie w przypadku ważnych zmian życiowych (przeprowadzka, narodziny dziecka).

Edukacja finansowa: programy wspierające pracowników w zarządzaniu finansami, oszczędzaniu czy redukcji zadłużenia.

6. Mniej typowe benefity

Workation (z ang. od work i vacation): połączenie pracy zdalnej z możliwością wyjazdu w atrakcyjne miejsce.

Stypendia kulturalne/technologiczne: wsparcie dla pasji i rozwoju poza pracą.

Pet-friendly office/ubezpieczenie dla zwierząt: odpowiedź na rosnącą liczbę zwierząt domowych w rodzinach pracowników.

Dofinansowanie transportu: wsparcie w dojazdach do pracy, zwłaszcza w dużych miastach.

DOSTRZEGAMY POTRZEBY

Od „standardu” do „personalizacji”: firmy odchodzą od uniwersalnych pakietów na rzecz bardziej elastycznych i spersonalizowanych ofert.

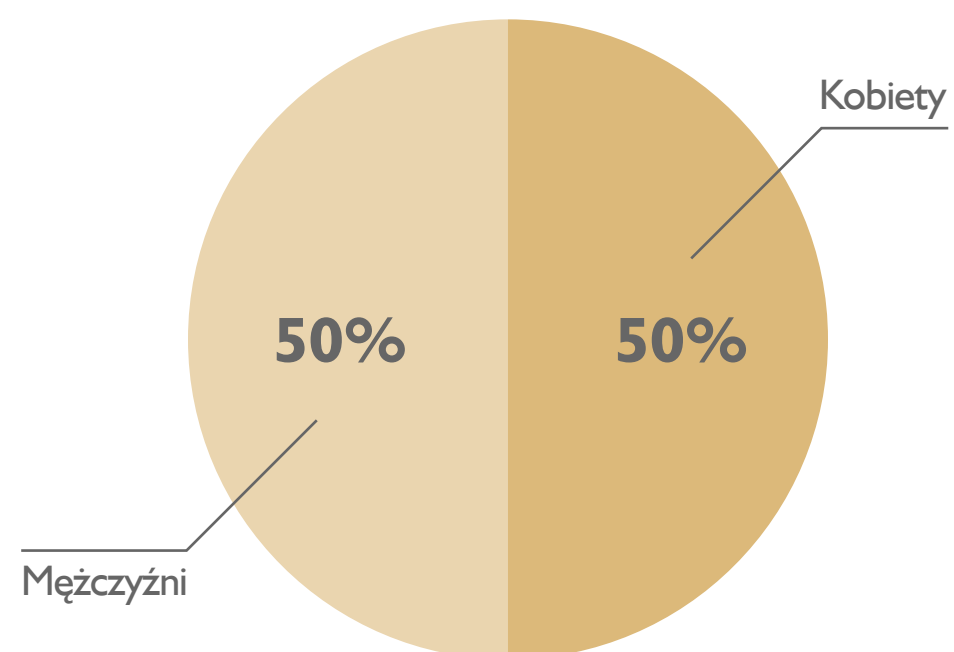
Holistyczne podejście do dobrostanu: coraz większy nacisk kładzie się na kompleksowe wsparcie pracownika – nie tylko zdrowie fizyczne, ale i psychiczne, rozwój osobisty i równowagę życiową.

Odpowiedź na zmieniające się pokolenia: benefity są dostosowywane do potrzeb różnych grup wiekowych (np. elastyczność dla gen Z, kompleksowa opieka zdrowotna dla baby boomers).

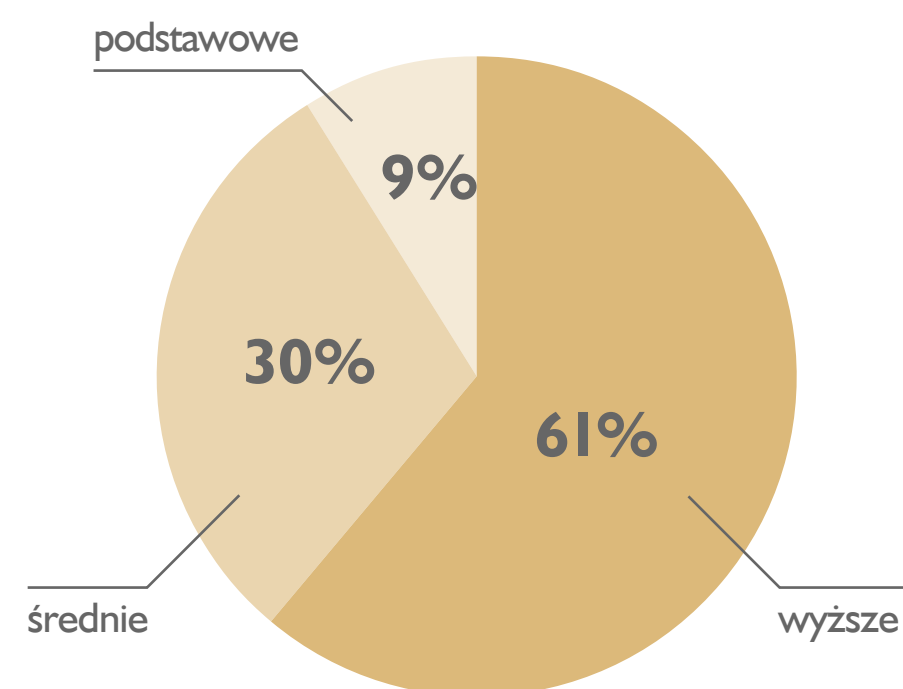
Benefity jako narzędzie rekrutacji i retencji: w obliczu wyzwań na rynku pracy atrakcyjny pakiet benefitów staje się kluczowym elementem strategii pozyskiwania i utrzymywania talentów.

PODSUMOWUJĄC: RYNEK BENEFITÓW POZAPŁACOWYCH STAJE SIĘ CORAZ BARDZIEJ ZRÓŻNICOWANY I UKIERUNKOWANY NA INDYWIDUALNE POTRZEBY PRACOWNIKA, ZE SZCZEGÓLNYM NACISKIEM NA ZDROWIE (FIZYCZNE I PSYCHICZNE), ELASTYCZNOŚĆ ORAZ ROZWÓJ. PAKIETY Z OPIEKĄ STOMATOLOGICZNĄ SĄ JEDNYM Z TYCH NAJBARDZIEJ POŻĄDANYCH.

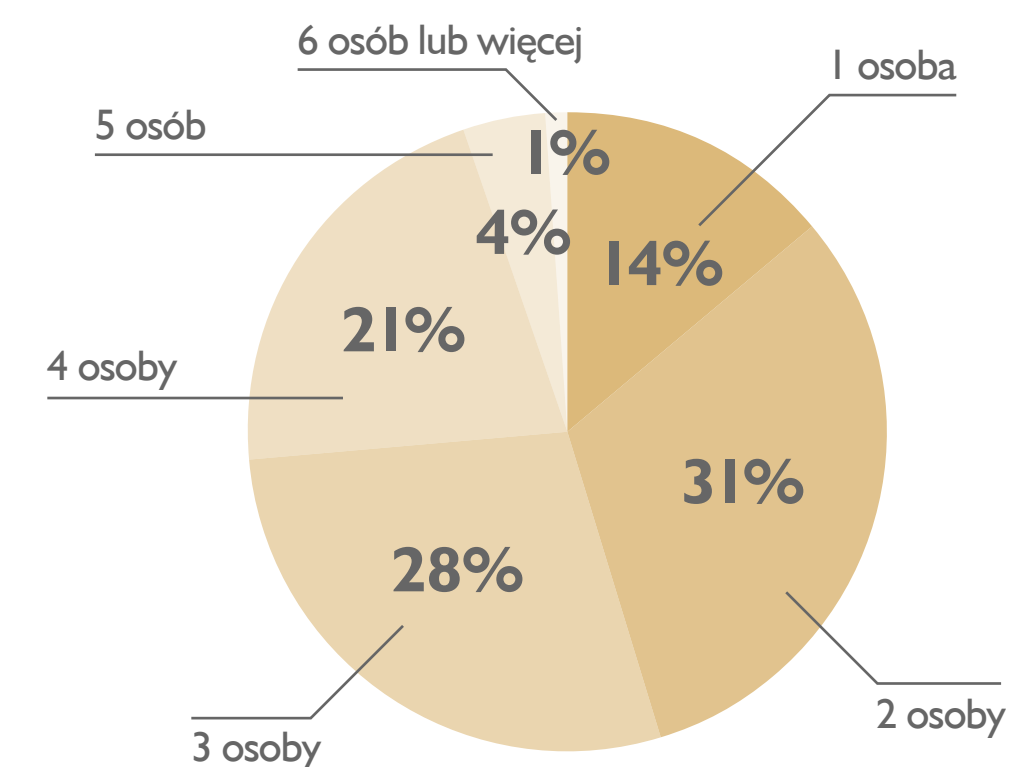
PŁEĆ



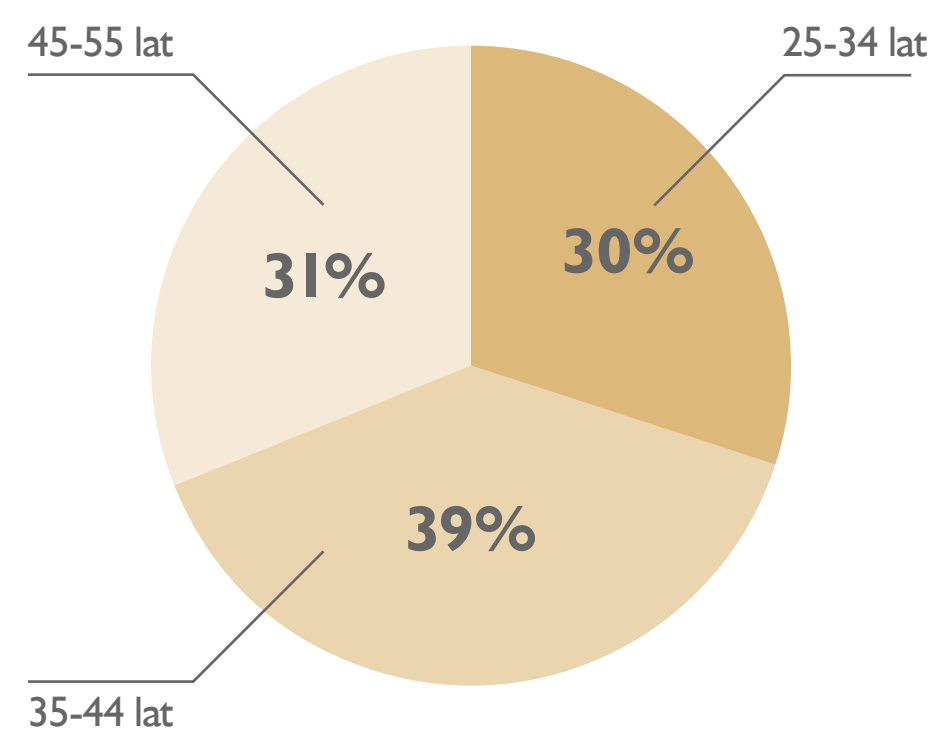
WYKSZTAŁCENIE



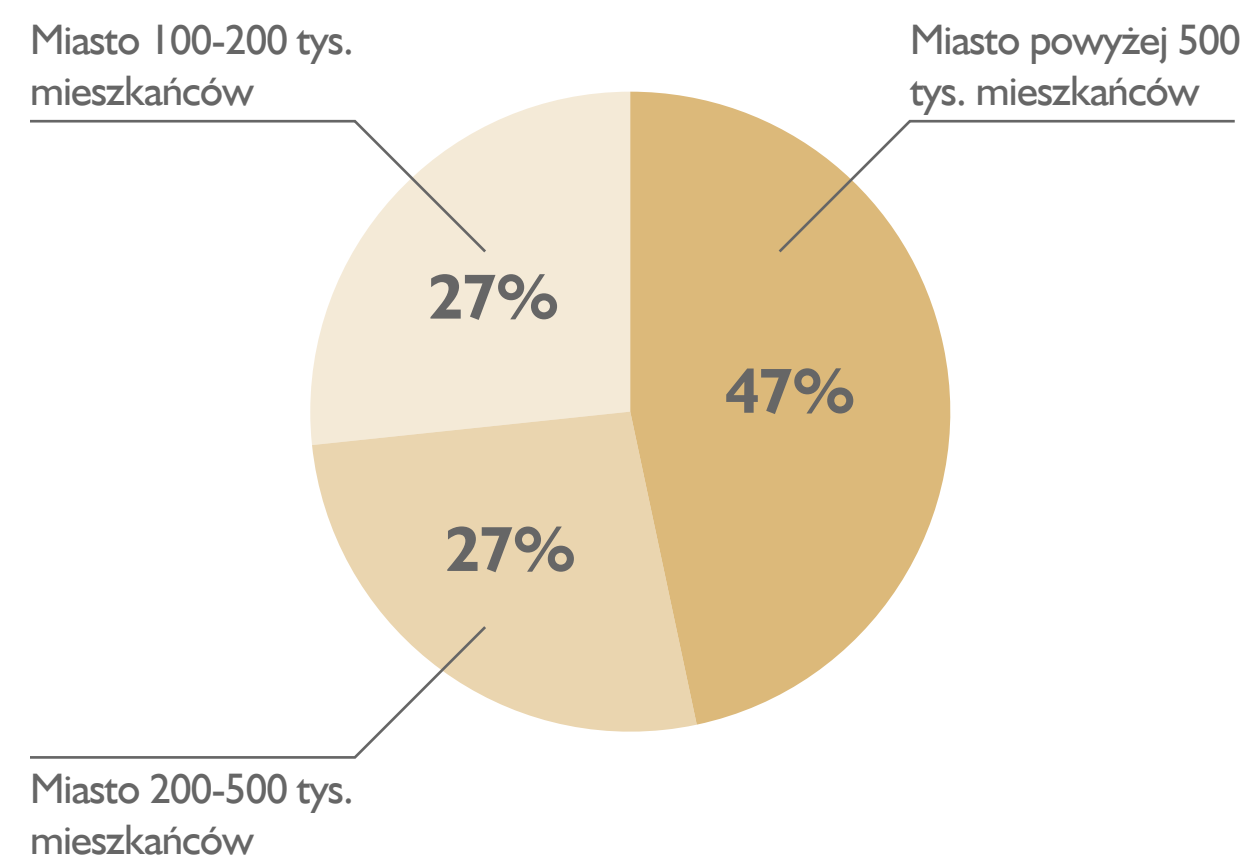
LICZBA OS. W GOSP. DOMOWYM



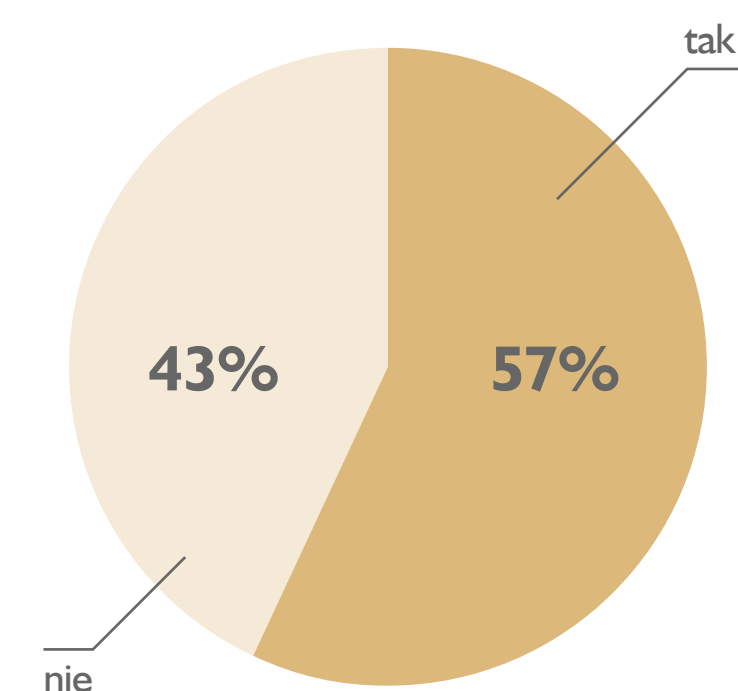
WIEK



WIELKOŚĆ MIEJSCOWOŚCI



POSIADANIE DZIECI







MEDICOVER
STOMATOLOGIA

Rytuał
Uśmiechu

REALIZACJA BADANIA: **IQS SP. Z O.O.**

PROJEKT BADANIA I KWESTIONARIUSZA: **MEDICOVER SP. Z O.O.:** BEATA DĄBROWSKA (KOORDYNATOR ZESPOŁU BADAŃ I ANALIZ RYNKU),
ANNA WASILEWSKA (KIEROWNIK DZIAŁU MARKETINGU MEDICOVER STOMATOLOGIA), KATARZYNA MILKIEWICZ (DYREKTOR DS. ZAANGAŻOWANIA KLIENTÓW)

OPRACOWANIE RAPORTU: **GUARANA PR – GUARANAPR.PL**

PROJEKT GRAFICZNY RAPORTU: **ROCHE STUDIO – ROCHESTUDIO.EU**

ŹRÓDŁA FOTOGRAFII: **MATERIAŁY WŁASNE MEDICOVER SP. Z O.O.**

W Raporcie wykorzystano dane z raportów Medicover Stomatologia: Raport Uśmiechu 2023 - Zetki i Milenialsi u Dentysty, Raport "Rozzgrzytani" 2023 i sondy Medicover Stomatologia 03.2025 nt. nawyków pracowników. Raporty dostępne są w Biurze Prasowym Medicover - biuroprasowe.medicover.pl

Niniejszy raport jest utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631).

Zarówno całość jak i część raportu nie mogą być rozpowszechniane, kopiowane lub modyfikowane w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody Medicover Sp. z o.o. poza przypadkami wprost przewidzianymi prawem.

Możliwe jest korzystanie z raportu, w tym jego fragmentów, w ramach dozwolonego użytku w rozumieniu ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (w szczególności rozpowszechnianie na prawach cytatu fragmentów utworu, wyników, wniosków, danych liczbowych, rozpowszechnianie krótkiego streszczenia w celach informacyjnych w prasie, radiu, telewizji, Internecie), jednakże w takim przypadku każdorazowe wykorzystanie danych zawartych w raporcie wymaga wskazania źródła ich pochodzenia i podmiotu, któremu przysługują prawa autorskie do raportu (Raport „Rozzgrzytani” 2023, Medicover Stomatologia).

Projekt graficzny i zdjęcia zawarte w raporcie objęte są prawami autorskimi i nie mogą być wykorzystywane bez zgody podmiotów, którym prawa te przysługują.