

# Oralno zdravlje je ukupno zdravlje



## Dobro vodite računa o svojim zubima i desnim

- Četkajte zube 2 minute 2 puta dnevno. Četkajte jezik nakon što očetkate zube.
- Koristite četkicu za zube s mekanim vlaknima i nježno četkajte tako da ne oštetite desni.
- Nemojte dijeliti četkicu za zube.
- Zamijenite svoju četkicu za zube svakih 3 do 4 mjeseca.
- Koristite pastu za zube s fluorom.
- Čistite zube končićem za zube svaki dan.
- Izbjegavajte duhanske proizvode.
- Ograničite konzumiranje alkohola.
- Posjetite zubara barem jednom godišnje.
- Izbjegavajte zašecerenu hranu i pića.

## Izbjegavajte duhan za zdrava usta

- Osobe koje konzumiraju duhan imaju 2 puta veću vjerovatnoću da im se razvije bolest desni nego osobe koje ne konzumiraju duhan.
- Konzumiranje duhana najčešće uzrokuje rak usne šupljine. Konzumiranje duhana i alkohola **povećava** opasnost u usporedbi s korištenjem ili samo duhana ili samo alkohola.
- Konzumiranje duhana prlja zube i jezik; otupljuje osjetilo okusa i mirisa; usporava zacjeljivanje u ustima; plus drugi problemi.



*Problemi oralnog zdravlja mogu doprinijeti ozbiljnim zdravstvenim problemima poput raka usne šupljine, dijabetesa, bolesti srca ili moždanog udara.*

## Dijabetes

Posjetite doktora kako biste saznali da li imate rizik od dijabetesa. Dijabetes izaziva potpuni gubitak zuba u 1 od 5 slučajeva.

- Nekontroliran dijabetes može dovesti do bolesti desni.
- Bolest desni može otežati kontrolu nivoa šećera u krvi.
- Neki ljudi s dijabetesom mogu imati manje pljuvačke što izaziva da osjećaj suhoće usta. Manje pljuvačke može dovesti do karijesa. Ako imate suha usta:
  - Pijte više vode i izbjegavajte zašećerena pića.
  - Koristite žvakaću ili bombone bez šećera kako biste održali protok pljuvačke.

## Bolest srca ili moždani udar

Zdrave desni i zubi važni su za zdravo srce, arterije i krvne žile.

- Osobe s bolestima desni imaju 2 do 3 puta veći rizik od srčanog ili moždanog udara.
- Bolest desni povećava upalu u tijelu uzrokujući sužavanje arterija što može dovesti do srčanog ili moždanog udara.

## Bolest desni

Bolest desni je infekcija desni i uzrokovana je plakom (ljepljivim filmom bakterija) na zubima. Bolest desni je obično bezbolna ali najčešće uzrokuje gubitak zuba kod odraslih.

Neki znakovi upozorenja tog problema:

- Crvenilo, oticanje, osjetljivost ili krvarenje desni.
- Desni koje se povlače od zubi.
- Loš zadah ili loš okus.
- Labavost ili odvajanje stalnih zubi.
- Promjena u načinu sastavljanju zuba prilikom zagriža ili nalijeganja parcijalne proteze.

Neki faktori koji povećavaju rizik od bolesti desni:

- Loša oralna higijena.
- Konzumiranje duhana.
- Genetika.
- Iskrivljeni zubi koji se teško čiste.
- Trudnoća.
- Dijabetes.
- Neki lijekovi.

Odsjek za zdravlje i usluge starijim osobama države Missouri  
Ured za dentalno zdravlje • (573) 751-5874 • [oralhealth.mo.gov](http://oralhealth.mo.gov)

Poslodavac jednakih mogućnosti/korektivnih kvota za zapostavljene manjine.  
Usluge se pružaju na nediskriminatornom osnovu. Pojedinci koji su gluhi ili imaju poteškoća sa sluhom ili govorom mogu birati 711 ili 1-800-735-2966.