

Sănătatea orală înseamnă sănătate generală



Aveți grijă de dinții și gingiile dvs.

- Spălați-vă pe dinți de 2 ori pe zi timp de 2 minute. Periați-vă limba după ce vă spălați pe dinți.
- Utilizați o periuță de dinți cu peri moi și periați ușor, astfel încât să nu vă răniți gingiile.
- Nu utilizați periuța de dinți în comun cu alte persoane.
- Înlocuiți periuța de dinți la fiecare 3-4 luni.
- Utilizați pastă de dinți cu fluor.
- Folosiți ața dentară zilnic.
- Evitați produsele din tutun.
- Limitați consumul de alcool.
- Mergeți la stomatolog cel puțin o dată pe an.
- Evitați alimentele și băuturile care conțin zahăr.

Evitați tutunul pentru o gură sănătoasă

- Consumatorii de tutun sunt de 2 ori mai expuși riscului de a dezvolta parodontoză decât persoanele care nu sunt consumatoare de tutun.
- Consumul de tutun cauzează majoritatea cazurilor de cancer bucal. Consumul de tutun și alcool **crește** riscul comparativ cu utilizarea doar a tutunului sau a alcoolului.
- Consumul de tutun pătează dinții și limba; atenuază simțul gustului și al mirosului; încetinește vindecarea la nivelul gurii; plus alte probleme.



Problemele de sănătate orală pot contribui la probleme grave de sănătate, cum ar fi cancerul bucal, diabetul, bolile de inimă, accidentul vascular cerebral.

Diabet

Consultați un medic pentru a afla dacă prezentați riscul de diabet. Diabetul provoacă 1 din 5 cazuri de pierdere totală a dinților.

- Diabetul necontrolat poate duce la parodontoză.
- Parodontoza poate îngreuna controlul nivelului de zahăr din sânge.
- Unii diabetici pot avea mai puțină salivă, ceea ce face ca gura să se simtă uscată. Mai puțină salivă poate duce la carii. Dacă aveți gura uscată:
 - Beți mai multă apă și evitați băuturile cu zahăr.
 - Folosiți gumă sau bomboane fără zahăr pentru a menține prezența salivei.

Boli de inimă și accident vascular cerebral

Gingiile și dinții sănătoși sunt elemente importante pentru o inimă, artere și vase de sânge sănătoase.

- Persoanele cu parodontoză prezintă un risc de 2-3 ori mai mare de a suferi un atac de cord sau un accident vascular cerebral.
- Parodontoza crește inflamația în organism, determinând îngustarea arterelor, ceea ce poate duce la un atac de cord sau accident vascular cerebral.

Parodontoza

Parodontoza reprezintă o infecție a gingiilor, cauzată de placa (pelicula lipicioasă de bacterii) de pe dinți. Parodontoza este de obicei nedureroasă, dar provoacă cea mai mare parte a pierderii dinților la adulți.

Semnele de avertizare ale problemelor includ:

- Gingii roșii, umflate, sensibile sau care sângerează.
- Gingii care se retrag de pe dinți.
- Respirație urât mirositoare sau gust rău.
- Dinți permanenți slăbiți sau separați.
- O schimbare a modului în care dinții se potrivesc împreună la mușcare sau potrivirea protezelor parțiale.

Câțiva factori care cresc riscul de apariție a parodontozei:

- Igienă orală deficitară.
- Consumul de tutun.
- Genetica.
- Dinți strâmbi, greu de curățat.
- Sarcina.
- Diabetul.
- Unele medicamente.