

Устное ЗДОРОВЬЕ ✨

Общий ЗДОРОВЬЕ



Позаботьтесь о ваших зубах и десен

- Чистите зубы 2 раза в день в течение 2 минут. Чистите язык после чистки зубов.
- Используйте зубную щетку с мягкой щетиной и щеткой нежно, чтобы не повредить десны.
- Не пользуйтесь общими зубными щетками.
- Меняйте зубную щетку каждые 3-4 месяца.
- Используйте зубную пасту фторида.
- Используйте нить для чистки зубов ежедневно
- Избегайте табачных изделий.
- Ограничьте употребление алкоголя.
- Посещайте стоматолога хотя бы раз в год
- Избегайте сладкой пищи и напитков.

Избегайте табака для здорового рта

- Потребители табака в 2 раза более склонны к развитию болезни десен, чем те, кто не курит
- Употребление табака вызывает большинство рака полости рта. Потребление табака и алкоголя **увеличивает риск** по сравнению с использованием табака или алкоголя в одиночку.
- Использование табака окрашивает зубы и язык; притупляет чувство вкуса и запаха; замедляет заживление во рту; плюс другие проблемы.



Проблемы со здоровьем полости рта может способствовать серьезному проблемы со здоровьем, такие как оральный рак, диабет, сердце болезнь, инсульт.

Диабет

Обратитесь к врачу, чтобы узнать, есть ли у вас риск диабета.

Диабет вызывает 1 из 5 случаев общей потери зубов.

- Неконтролируемый диабет может привести к болезни десен.
- Болезнь десен может сделать его труднее контролировать уровень сахара в крови.
- Некоторые люди с диабетом могут иметь меньше слюны, вызывая во рту сухость. Меньше слюны может привести к полостям.

Если у вас сухой рот:

- Пейте больше воды и избегайте сладких напитков.
- Используйте десен без сахара или конфеты, чтобы сохранить приток слюны.

Болезни сердца и инсульт

Здоровые десны и зубы важны для здорового сердца, артерий и кровеносных сосудов.

- Люди с заболеванием десен имеют 2 до 3 раз выше риск для иметь сердечный приступ или инсульт.
- Болезнь десен увеличивает воспаление в организме, вызывая артерии быть узким, что может привести к сердечному приступу или инсульту.

Болезнь десен

Болезнь десен - инфекция в деснах и вызвана налетом (липкой пленкой бактерий) на зубах. Болезнь десен обычно безболезненна, но вызывает большую часть потери зубов у взрослых.

Некоторые тревожные признаки проблем:

- Красные, опухшие, нежные или кровоточащие десны.
- Десны, которые отрывают от зубов.
- Запах изо рта или плохой вкус.
- вободные или разделяющие постоянные зубы.
- Изменение в том, как зубы подходят друг к другу при укусе или подборе частичных протезов

Некоторые факторы, повышающие риск заболевания десен:

- Плохая гигиена полости рта.
- Потребление табака.
- Генетика.
- Кривые зубы, которые трудно чистить.
- Беременность.
- Диабет.
- Некоторые лекарства.

Министерство здравоохранения и социальных служб штата Миссури
Кабинет стоматологического здоровья (573) 751-5874 oralhealth.mo.gov

Работодатель ЭО/АА: услуги, предоставляемые на недискриминационной основе. Лица, глухие, слабослышащие или имеющие дефект речи, могут набрать 711 или 1-800-735-2966.