

Здорові ясна для Здорового серця

Пародонтит і серцево-судинні захворювання - це обидва широко поширені захворювання серед населення світу

Загальні факти



Серцево-судинні захворювання

17,9 мільйонів смертей у всьому світі на рік (1/3 смертей). У Європі 3,9 мільйона смертей на рік (45% смертей)

Поширеність: Близько 500 мільйонів людей у всьому світі постраждали від ССЗ у 2017 році



Пародонтит

50% світового населення

Поширеність: Прибл. 800 мільйонів людей у всьому світі з важкими формами



Як серцево-судинні захворювання (ССЗ), так і пародонтит є неінфекційними захворюваннями (НИЗ) - тобто захворюваннями, які не передаються безпосередньо від однієї людини до іншої.



На НИЗ припадає 115 мільярдів євро витрат на охорону здоров'я в Європі на рік.

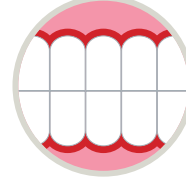


Що вам потрібно робити

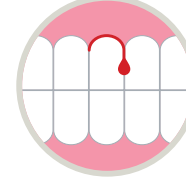
Ознаки захворювання ясен включають:

Якщо ви помітили будь-які із цих ознак, домовтеся про зустріч зі своїм стоматологом.

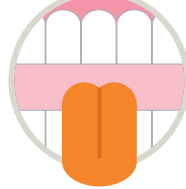
Чим раніше ви звернетесь за допомогою, тим краще буде результат.



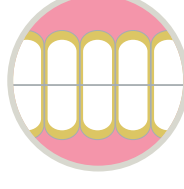
Червоні або набряклі ясна



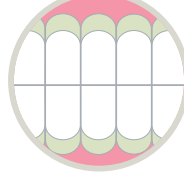
Кровотеча з ясен або кров у раковині після чищення щіткою



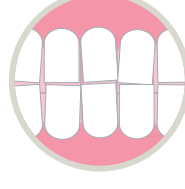
Неприємний смак у роті



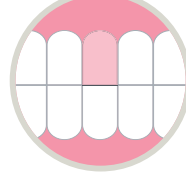
Зубний камінь



Зуби довшого вигляду



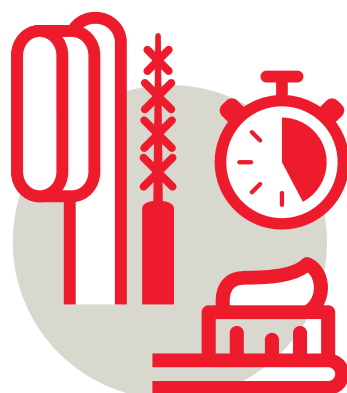
Збільшення простору між зубами або зуби, що розсуваються



Рухливі зуби



Отже, ви повинні регулярно проходити стоматологічне обстеження (принаймні раз на рік).



Вдома слід дуже ретельно чистити зуби та ясна:

- Чистіть щонайменше двічі на день, принаймні дві хвилини, використовуючи або ручну, або електричну зубну щітку.
- Чистити між зубами за допомогою міжзубних щіток.
- Використовуйте спеціальні зубні пасти та / або ополіскувачі для порожнини рота, якщо це порадив ваш стоматолог або гігієніст.

Ви повинні повідомити свого стоматолога про результати ваших візитів до лікаря - кардіолога, а також повідомити про історію серцево-судинних захворювань.

Ви повинні повідомити свого стоматолога, якщо приймаєте антикоагулянти.



Запам'ятайте

Якщо у вас ССЗ, у вас може бути більше шансів на подальші ускладнення в результаті захворювання ясен.

Хвороба ясен може бути присутньою і погіршуватися без явних ознак (особливо, якщо ви палите).



Регулярно відвідуючи стоматолога і лікаря, важливо підтримувати здоров'я свого рота і усього тіла, наскільки це можливо.



Загальні фактори ризику

Паління



Стрес / гіпертонія



Ожиріння



Погане харчування



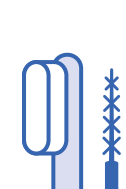
Відсутність фізичних вправ



Здорові ясна для Здорового серця



регулярно відвідуйте свого лікаря та стоматолога



чистити зуби двічі на день



залишайтеся активними



їжте здорову їжу, стежте за вагою



не палити