

صحت دهان و دندان همان صحت کلی است



از دندان ها و لثه هایتان بطور صحیح مراقبت کنید

- دندان هایتان را 2 بار در روز به مدت 2 دقیقه برس دندان بزنید. بعد از برس دندان زدن زبان خود را برس دندان بزنید.
- برس دندانی با موهای نرم مصروف نمایید و به آرامی برس دندان بزنید تا به لثه هایتان صدمه و آسیب نرسانید.
- از مصروف سازی برس دندان مشترک جلوگیری نمایید.
- هر 3 تا 4 ماه یکبار برس دندان تان را تعویض نمایید.
- کریم دندان حاوی فلوراید مصروف نمایید.
- روزانه بین دندان هایتان نخ دندان بکشید.
- از مصروف سازی محصولات تنباکو جلوگیری کنید.
- مصرف الکل را محدود نمایید.
- کم از کم سالی یکبار به داکتر دندان مراجعه کنید.
- از غذاها و نوشیدنی های شیرین پررئز کنید.

بالای داشتن دهان سالم از مصرف دخانیات خودداری کنید

- مصرف کنندگان تنباکو 2 برابر بیشتر از افرادی که تنباکو مصروف نمیسازند در معرض ابتلا به مریضی لثه استند.
- مصروف سازی تنباکو بیشتر منجر به سرطان های دهانی میشود. مصروف سازی تنباکو و الکل در مقایسه با مصروف سازی تنباکو یا الکل بصورت صرف، خطر را افزایش میدهد.
- مصروف سازی تنباکو دندان ها و زبان را کثیف میکند. کاهش دهنده حس چشایی و بویایی بوده؛ باعث کند شدن روند بهبودی در دهان میشود؛ و بر علاوه مشکلات سائر دارد.

مشکلات صحت دهان
و دندان میتواند منجر به
مشکلات جدی صحت
به شمول سرطان دهان،
دیابت، مریضی
قلبی، سکتة شود.



دیابت

بالای اطلاع از اینکه در معرض خطر ابتلا به دیابت هستید به داکتر مراجعه کنید. دیابت در کدام 1 مورد از کدام 5 مورد باعث از دست دادن کل دندان ها میشود.

- دیابت کنترل نشده میتواند منجر به مریضی لته شود.
- مریضی لته میتواند کنترل سطح قند خون را دشوارتر کند.
- شماری از افراد مبتلا به دیابت میتوانند بزاق کمتری داشته باشند که باعث خشکی دهان میشود. بزاق کمتر میتواند منجر به پوسیدگی شود. در صورتیکه خشکی دهان دارید:
 - آب بیشتری بنوشید و از نوشیدنی های شیرین پرهیز کنید.
 - بالای حفظ جریان بزاق آدامس یا آب نبات بدون قند مصرف نمایید.

مریضی قلبی و سکته مغزی

لته ها و دندان های صحتمند بالای صحت قلب، عروق و رگ های خونی مهم هستند.

- افراد مبتلا به مریضی لته 2 تا 3 برابر بیشتر در معرض خطر حمله قلبی یا سکته هستند.
- مریضی لته التهاب را در بدن افزایش میدهد و باعث باریک شدن شریان ها میشود که میتواند منجر به حمله قلبی یا سکته شود.

مریضی لته

مریضی لته یک عفونت در لته است و در اثر پلاک (لایه چسبنده باکتری) روی دندان ایجاد میشود. مریضی لته بطور معمول بدون درد است لیکن باعث از دست دادن بیشتر دندان ها در کلانسالان میشود.

شماری از علائم هشدار دهنده مشکلات:

- لته های قرمز، متورم، حساس یا دارای خونریزی.
- لته هایی که از دندان جدا میشوند.
- بوی بد دهان یا طعم بد.
- لق شدن یا جدا شدن دندان های دائمی.
- تغییر در نحوه قرارگیری دندان ها زمان گاز گرفتن یا مناسب شدن پروتزهای پارسیل.

شماری از فاکتور هایی که خطر ابتلا به مریضی لته را افزایش میدهند:

- تمیزی ضعیف دهان.
- مصرف تنباکو.
- ژنتیک.
- دندان های کج که به سختی تمیز میشوند.
- شکم داری.
- دیابت.
- شماری از دواها.

ریاست صحتی و سرویس های افراد مسن میسوری

دفتر صحت دندان • (573) 751-5874 • oralhealth.mo.gov

یک صاحب کار EO/AA: سرویس های ارائه شده به اساس عدم تبعیض افرادیکه ناشنوا، کم شنوا یا دارای ناتوانی گفتاری هستند میتوانند با نمبر 711 یا 1-800-735-2966 به تماس شوند.