

Twoje zdrowie zaczyna się od uśmiechu

Zadbaj o zdrowe zęby



01

Szczotka, pasta, nici oraz płyn



Myj zęby przynajmniej 2 razy dziennie przez minimum 2 minuty

Dlaczego?

Substancje czynne zawarte w paście do zębów wymagają czasu, aby skutecznie zadziałać. Odpowiednia zawartość fluoru w paście do zębów wspiera remineralizację szkliwa i wzmacnia zęby.



Pamiętaj o szczoteczce

Dlaczego?

Szczotkowanie zębów to podstawowa czynność w codziennej higienie jamy ustnej. Dla dzieci warto stosować szczoteczki mechaniczne, które skuteczniej czyszczą zęby. Regularnie wymieniaj szczoteczkę, jeżeli tylko zauważysz ślady jej zużycia. Zdaniem naukowców z Nowej Zelandii i Anglii szczotkowanie zębów chroni przed zawałem serca oraz wylewem.



Używaj nici dentystycznych minimum jeden raz dziennie i to najlepiej wieczorem

Dlaczego?

To droga, by dotrzeć do trudno dostępnych przestrzeni międzyzębowych, które ciężko wyczyścić w inny sposób.



Uzupełnieniem higieny jamy ustnej jest stosowanie płynów do płukania oraz irygatora.

02

Kontrola



Regularnie odwiedzaj lekarza dentystę, minimum co 6 miesięcy. Niezwłocznie interweniuwaj w razie problemów.

Dlaczego?

To kluczowy element profilaktyki jamy ustnej. Tylko lekarz dentysta podczas badania jest w stanie wykryć wszystkie nieprawidłowości w obrębie jamy ustnej, szczególnie ważne u dzieci w fazie rozwoju, jak też u osób starszych. Cykliczne wizyty często pozwalają uniknąć skomplikowanego leczenia w przyszłości oraz zapobiegają utracie zębów.

03

Zdrowe nawyki żywieniowe



Stosuj zbilansowaną dietę. Ograniczaj spożywanie cukrów. Dostarczaj witaminę A i D.

Dlaczego?

Prawidłowa higiena i właściwa dieta to krok do zdrowia jamy ustnej. Spożywanie żywności bogatej w cukry tj. słodycze, słodzone i gazowane napoje, soki oraz kwaśnych produktów spożywczych może zwiększać ryzyko wystąpienia próchnicy. Z kolei dieta bogata w owoce, warzywa i produkty mleczne wspiera zdrowe zęby i dziąsła.

Twoje zdrowie zaczyna się od uśmiechu

Choroby jamy ustnej to stany patologiczne wywołane różnymi czynnikami chorobotwórczymi, które przejawiają się zmianami morfologicznymi, fizjologicznymi i anatomicznymi. Mogą one powodować wiele schorzeń, w tym zakażenia krwi czy choroby układu krążenia, jak również uszkadzać organy. Mogą również przyczynić się do wystąpienia zapalenia mięśnia sercowego, osierdzia, wstędnia czy zastawek serca.

Skuteczne leczenie wielu schorzeń ogólnoustrojowych takich jak choroby nowotworowe, sercowo-naczyniowe, choroby nerek, operacje ortopedyczne czy choroby oczu wymagają zdrowej jamy ustnej.

Pamiętaj!

Dbałość o zdrowie jamy ustnej zaczyna się od najmłodszych lat i trwa przez całe życie, aż do późnej starości. Profilaktyka jamy ustnej u dzieci to warunek prawidłowego ich rozwoju a seniorom zapewnia długoterminowe zdrowie jamy ustnej oraz prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu.