

AZ EGÉSZSÉGES MOSOLYÉRT



GONDOSKODJON A SZÁJHIGIÉNIÁJÁRÓL!

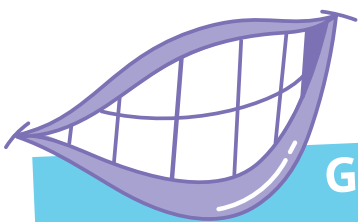
A száj egészsége fenntartható, ha ismerjük a rizikótényezőket, és teszünk a betegségek megelőzéséért. A jó hír az, hogy a rizikótényezők kontroll alatt tartása segít más betegségek, mint például a szív- és légzőszervi megbetegedések, tumoros betegségek és cukorbetegség elkerülésében is. A legtöbb, szájüreget érintő állapot nagyrészt megelőzhető, és még korai szakaszban kezelhető. A jó szájüregi egészség fenntartása pozitív hatással van az általános egészségre, jóllétre és az életminőségre is.



GONDOLTA VOLNA?

A fogszuvasodás a leggyakoribb fogászati elváltozás a világon, amit a magas cukortartalmú ételek fogyasztása, valamint egyéb rizikótényezők okoznak.

KOCKÁZATI TÉNYEZŐK



GONDOLTA VOLNA?

A cukros ételek fogyasztása idézi elő a fogszuvasodást. Az elfogyasztott cukros ételek mennyisége és a fogyasztásuk gyakorisága egyaránt fontos tényező a fogszuvasodás kialakulásában.

1. EGÉSZSÉGTELEN, MAGAS CUKORTARTALMÚ ÉTREND

A felnőtteknek maximum napi 6 teáskanál cukor elfogyasztása javasolt, míg a gyermekeknek ez csak napi 3 teáskanál. A cukros rágcsálnivalók, feldolgozott élelmiszerek és az üdítőitalok túlzott mennyiségű fogyasztása a szájüregi betegségek kialakulásának egyik vezető kockázati tényezője. Az üdítőitalok közé tartozik minden hozzáadott cukrot tartalmazó ital, mint például a szénsavas üdítőitalok, gyümölcslevek, édesített italok, valamint a sport- és energitalok is.

Még több tippet talál, ha elolvassa az „Étkezzünk kiegyensúlyozottan, fogyasszunk kevesebb cukrot!” című tájékoztató kiadványunkat is.

2. DOHÁNYZÁS

Napjainkban a dohányzás visszaszorítása az egyik legnagyobb közegészségügyi kihívás. A dohánytermékek minden formája (a hagyományos és füstmentes alternatívái is) veszélyes az egészségre. A dohánytermékek használata növeli a fogínybetegségek és szájüregi tumoros megbetegedések kialakulásának esélyét. Ezen felül a fogak elszíneződésével, rossz lehelettel, korai fogvesztéssel, valamint íz-, és szaglászvesztéssel járhat.

3. ALKOHOLFOGYASZTÁS

A rendszeres alkoholfogyasztás szorosan összefügg a tumoros betegségek, mint például a szájüreg, gége, garat, és nyelőcső tumoros elváltozásainak kialakulásával. Ezen felül a legtöbb alkoholos italban megtalálható savak és a magas cukortartalom a fogak felszínének károsodásához, később pedig fogszuvasodáshoz vezethetnek.

4. ROSSZ SZÁJHIGIÉNYIA

A rossz szájhigiéncia hosszú távon következményekkel járhat a szájüregre, a testre és a lélekre nézve is. A fogszuvasodás okozhat fogérzékenységet, fájdalmat, és akár társadalmi elszigetelődéshez is vezethet. A kezeletlen ínygyulladás idővel fogvesztéssel járhat, valamint növelheti a cukorbetegség, a szívbetegség és más súlyos betegségek kialakulásának kockázatát. A napi kétszeri, fluoridos fogkrémmel való fogmosás ellenállóbbá teszi a fogakat a savak ellen, amelyek a fogszuvasodást okozzák. A jó szájhigiéncia, kiegészítve rendszeres fogorvosi vizsgálattal, kulcsfontosságú a szájüregi megbetegedések elkerülése érdekében.



GONDOLTA VOLNA?

A dohányzás a szájüregi tumoros megbetegedések egyik rizikótényezője. A dohányzás és az alkoholfogyasztás együtt még nagyobb kockázatot jelent.

KERÜLJE EL A SZÁJ SÉRÜLÉSEIT!

Használjon védőfelszereléseket, például műanyag fogvédőt a különböző sportokhoz, mint például a kontakt sportokhoz, kerékpározáshoz vagy motorsportokhoz, azért, hogy elkerülje a sérüléseket.



Figyeljen oda a jó szájhigiénciára az életen át tartó magabiztos mosolyért!