



AZ EGÉSZSÉGES MOSOLYÉRT

FIGYELJ A SZÁJÜREGED EGÉSZSÉGÉRE A BOLDOGSÁGODÉRT ÉS A JÓLLÉTEDÉRT!

A szájüreg sokféleképpen van hatással életünk minden területére. Ez azért van, mert a mosolyod kapcsolatban áll az érzelmi, szociális, mentális, végső soron az egész fizikai jólléteddel.

A szájüregi megbetegedések jelentős fájdalmat, szenvedést okozhatnak, ami hatással van az étkezésedre, arra, hogy hogyan beszélsz vagy hogy hogyan érzed magad, így az életminőségedre is. A jó hír, hogy tehetsz ellenük.

A legtöbb szájüregi betegség megelőzhető és még korai szakaszban kezelhető. A jó szájhigiéncia fenntartása pozitív hatással van az általános egészségedre, jóllétedre és az életminőségedre is.

GONDOLTAD VOLNA?

A szájüreg egészsége az egyik fő tényező az egészséged, jólléted és életminőséged szempontjából.



SZÁJÜREGI EGÉSZSÉG AZ ÉRZELMI JÓLLÉTEDÉRT

A szájüregi betegségek fájdalmat, kellemetlen érzést okozhatnak, megváltoztathatják a külső megjelenésünket, akut és krónikus fertőzésekhez, valamint étkezési- és alvászavarokhoz vezethetnek. Testileg és lelkileg is hatással vannak ránk.

Amikor egészséges az önbecsülésed, jól érzed magad. Viszont a rossz szájhigiéncia negatívan befolyásolhatja az önértékelésed, önképedet, ami káros az érzelmi jóllétedre. Míg a jó szájhigiéncia segít a pozitív énkép fenntartásában.

A mosolygásnak vannak érzelmi előnyei. Az egészséges mosoly önbizalmat adhat, és minél többet mosolyogsz, annál jobban fogod magad érezni.



SZÁJÜREGI EGÉSZSÉG A SUOCIÁLIS JÓLLÉTEDÉRT

Az egészséges szájüreg biztosítja a magabiztos rágás, beszéd és mosolygás képességét fájdalom és kellemetlen érzés nélkül. A rossz szájüregi egészség hatással lehet a mindennapi tevékenységre és az emberi kapcsolatokra, ami elszigetelődéshez vezethet.

Emberi kapcsolataink révén tápláljuk a szociális jóllétünket. A szájüregi megbetegedések hatással lehetnek az emberi kapcsolatainkra, és kirekeszthetnek a közösségi életből. Ha szégyenkezel a fogaid és mosolyod miatt, az társadalmi elszigetelődéshez vezethet.

A szájüregi egészség képessé tesz a nevetésre, étkezésre és kommunikációra másokkal aggodalom és szorongás nélkül.



SZÁJÜREGI EGÉSZSÉG A MENTÁLIS JÓLLÉTEDÉRT

A mentális egészséghez tartozik a érzelmi, szociális és lelki jóllét. Hatással van arra, hogy hogyan gondolkodunk, érzünk és cselekszünk. Ez életünk minden szakaszában meghatározó. Az emberek bele se gondolnak abba, hogy fogaink és szájüregünk egészsége milyen komoly hatással van egész életünkre.

A szájüregi megbetegedések hosszútávú következménye lehet, hogy hiányzunk a munkából, iskolából. Hatással van az önbizalmunkra, társas kapcsolatainkra, sőt még arra is, hogy élvezzük-e az ételek elfogyasztását.

SZÁJÜREGI EGÉSZSÉG A TESTI JÓLLÉTÉRT

A szájüregben megjelenő elváltozások az egész testünkre hatással vannak. A jó szájhygiéna létfontosságú az általános egészség és jóllét szempontjából. Fenntartásával elkerülhetjük a rizikótényezőket, de tehetünk az ellen, hogy megelőzzük a betegségek megjelenését. Az egészséges szájüreg jobb sportteljesítményhez vezethet, és segítségével elkerülhetjük a sportsérüléseket.

**Figyelj oda a jó
szájhygiéniára az életen
át tartó magabiztos
mosolyért!**