



SAPS QUE UNA BONA SALUT BUCAL ÉS CLAU PER TENIR BONA SALUT GENERAL?



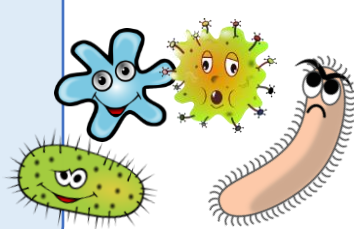
Somriure ens aporta molts beneficis, millora la confiança i les habilitats socials i és fonamental en les relacions humanes. Tenir unes dents sanes influirà sobre la nostra autoestima i sobre la capacitat de comunicar-nos amb els altres.



La salut de la boca, les dents i les genives pot afectar la salut general del teu cos.

I és que la salut bucodental és part integral de la salut general, benestar i qualitat de vida.

La boca és la porta d'entrada de microorganismes que poden perjudicar altres parts del nostre cos. Els microorganismes no només fan malbé la nostra salut bucal, sinó també a la resta del nostre cos. És per això que la nostra salut bucal és una peça clau de la nostra salut general.



Parlem de **càries**, **malalties de les genives (gingivitis i periodontitis)** i **pèrdua de dents**. És més, en tractar-se de malalties inflamatòries, la gingivitis i la posterior periodontitis, si no es tracten, poden arribar a afectar altres parts del nostre cos, predisposant-ho a patir malalties sistèmiques o agreujant malalties ja existents.

QUINES AFECCIONS ES PODEN RELACIONAR AMB LA SALUT BUCODENTAL?



Endocarditis. Aquesta infecció de les vàlvules cardíques en general passa quan els bacteris o altres gèrmens d'altres parts del cos, com la boca, es propaguen a través del torrent sanguini i s'adhereixen a certes zones del cor.

Malaltia cardiovascular. Tot i que la connexió no s'entén completament, algunes investigacions suggereixen que la malaltia cardíaca, les artèries obstruïdes i l'accident cerebrovascular podrien estar relacionats amb la inflamació i les infeccions que els bacteris bucal poden causar.

Complicacions durant l'embaràs i el part. La periodontitis s'ha relacionat amb el naixement prematur i el pes baix en néixer.

Pneumònia. Certs bacteris presents a la boca poden ser arrossegats cap als pulmons i, en conseqüència, causar pneumònia i altres malalties respiratòries.

COM PUC PROTEGIR LA MEVA SALUT BUCAL?

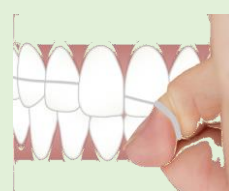
Les malalties bucodentals es poden prevenir a través **d'hàbits saludables**

Practica una bona higiene bucal diàriament. Raspalla't les dents almenys dues vegades al dia durant dos minuts cada vegada.

Fes servir un raspall de pels suaus i una pasta dental sense fluor. **Reemplaça el raspall de dents cada tres a quatre mesos** o abans si els pels estan oberts o gastats.



Fes servir una esbandida bucal per eliminar les partícules de menjar que queden després de raspallar-se les dents i utilitzar fil dental cada dia.



Segueix una dieta saludable, redueix la ingesta de sucres i augmenta el consum de fruites i verdures.

Deixar el tabac i el consum d'alcohol redueix el risc de periodontopaties, pèrdua de dents i càncer de la cavitat bucal.



Odontòleg: Programa revisions mèdiques i neteges dentals regulars.

Visita a l'especialista com a mínim una vegada a l'any.

A més, comunica't amb el teu dentista tan aviat com sorgeixi un problema de salut bucal.



LA CURA DE LA SALUT BUCODENTAL ÉS LA CURA DE LA TEVA SALUT EN GENERAL

I recorda: és millor prevenir que curar