Wiedza nt. związków zachodzących pomiędzy jamą ustną a resztą ciała

JAK **ZDROWIE** TWOJEJ **JAMY USTNEJ**
WPŁYWA NA **OGÓLNY STAN** TWOJEGO **ZDROWIA**

fdi
FDI World Dental Federation

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej
20 Marca

POWIEDZ Aaa

POMYŚL **JAMA USTNA**, POMYŚL **ZDROWIE**

Twoja jama ustna jest zwierciadłem Twojego ciała

Zdrowa jama ustna i zdrowe ciało idą w parze. Dlatego, aby wiedzieć, jak przez całe życie właściwie chronić swoją jamę ustną i ciało, należy zrozumieć ścisły związek pomiędzy zdrowiem jamy ustnej, a zdrowiem ogólnym.

ZDROWIE JAMA USTNEJ TO **ZNACZNIE WIĘCEJ NIŻ ŁADNY UŚMIECH.**

Twoja jama ustna może ujawnić niedobory żywieniowe, oznaki innych chorób, niezdrowe nawyki, takie jak palenie tytoniu czy spożywanie alkoholu – odzwierciedlając Twój ogólny stan zdrowia i samopoczucia.

ZDROWA JAMA USTNA

Pozwala Ci przez całe życie sprawnie mówić, uśmiechać się, jeść, pić *oraz wykonywać inne czynności* – może również poprawić Twoje relacje z innymi ludźmi oraz polepszyć samoocenę.

CHORA JAMA USTNA

Może powodować dyskomfort, ból, choroby, prowadzić do izolacji społecznej i obniżenia pewności siebie, jak również absencję w szkole czy w pracy.

Pomyśl jama ustna, Pomyśl zdrowie

ZDROWIE JAMY USTNEJ I ZDROWIE OGÓLNE WZAJEMNIE NA SIEBIE ODDZIAŁUJĄ

Choroby jamy ustnej mogą przybierać różne formy, z próchnicą i chorobami dziąseł na czele. Niewłaściwa higiena jamy ustnej ma negatywny wpływ na resztę Twojego organizmu. Z tego względu zdrowie jamy ustnej jest każdym etapie życia istotne dla zachowania dobrego stanu zdrowia ogólnego i samopoczucia.

Ogólne problemy zdrowotne mogą zwiększać ryzyko problemów ze stanem jamy ustnej. Przykładowo, choroby jamy ustnej łączone są z cukrzycą, chorobami serca, chorobami układu oddechowego i niektórymi nowotworami; z kolei cukrzyca zwiększa ryzyko chorób dziąseł.

Zły stan zdrowia jamy ustnej może być tak przyczyną, jak i skutkiem złego stanu zdrowia ogólnego. Realizuj motto „Pomyśl jama ustna, pomyśl zdrowie” poprzez odpowiednie działania chroniące zdrowie Twojej jamy ustnej, co pozwoli Ci na zachowanie zdrowia ogólnego i jakości życia.

Dbanie o zdrowie jamy ustnej jest istotne dla zachowania zdrowia ogólnego i dobrego samopoczucia.

CHOROBY JAMY USTNEJ DOTYKAJĄ

3,9

MILIARDA LUDZI NA ŚWIECIE

CHOROBY PRZEWLEKŁE ZABIJAJĄ CO ROKU

39,5

MILIONA LUDZI*

(nowotwory: 8,8 mln, cukrzyca: 1,6 mln, choroby serca: 17,7 mln, choroby układu oddechowego: 3,9 mln)*

JAMA USTNA **NIE MOŻE BYĆ IZOLOWANA** OD RESZTY CIAŁA

CHOROBY SERCA
17,7 MLN*

CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO
3,9 MLN*

CUKRZYCA
1,6 MLN*

RAK JAMY USTNEJ

RAK
(wszystkie typy)
8,8 MLN*

RAK TRZUSTKI/NERKI

* Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, spośród 56,4 mln zgonów w 2015 r. 39,5 mln było spowodowanych przez choroby niezakaźne. Główną przyczyną były choroby serca, nowotwory, choroby układu oddechowego i cukrzyca.

Kontroluj wspólne czynniki ryzyka

WIĘKSZOŚĆ CHORÓB JAMY USTNEJ **POSIADA**

WSPÓLNE CZYNNIKI RYZYKA Z INNYMI CHOROBAMI

Choroby jamy ustnej mają wspólne czynniki ryzyka z chorobami ogólnoustrojowymi. Wpływa na nie indywidualne zachowanie i styl życia, np. niezdrowa dieta (szczególnie nadmierne spożycie cukru), palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, niewłaściwa higiena jamy ustnej. Należy więc pamiętać, że dbając o zdrowie jamy ustnej, można uniknąć wielu chorób, w tym chorób jamy ustnej.

Nigdy nie jest ani za wcześnie, ani za późno, aby zacząć dbać o zdrowie swojej jamy ustnej – Twój organizm Ci za to podziękuje

Zdrowo się odżywiaj

Konsumpcja dużej ilości cukru zawartego w przekąskach, przetworzonej żywności czy gazowanych napojach jest głównym czynnikiem ryzyka chorób jamy ustnej (zwłaszcza próchnicy), jak również cukrzycy, chorób serca i nowotworów. Ponadto nadmierne spożywanie cukru powoduje uzależnienie oraz przyczynia się do nadwagi.

Nie używaj tytoniu

Używanie tytoniu w jakiejkolwiek formie jest niebezpieczne i przyczynia się do rozwoju chorób dziąseł oraz raka jamy ustnej. Spożywanie tytoniu wpływa także na rozwój chorób serca, układu oddechowego i innych nowotworów, stanowiąc jedną z głównych przyczyn zgonów na świecie, których można uniknąć

Ogranicz spożycie alkoholu

Nadmierne spożywanie alkoholu jest na świecie głównym czynnikiem ryzyka dla 200 chorób, w tym chorób jamy ustnej, oraz niepełnosprawności w krajach rozwiniętych gospodarczo. Samodzielnie czy też w połączeniu z tytoniem, nadmierne spożycie alkoholu zwiększa ryzyko raka jamy ustnej, chorób dziąseł i próchnicy (z powodu kwasowości i wysokiej zawartości cukru).

Szczotkuj zęby dwa razy dziennie

Nieprawidłowa higiena jamy ustnej może prowadzić do rozwoju bakterii odpowiedzialnych za powstawanie nalotu nazębnego, co naraża zęby i dziąsła na choroby. Długotrwałe zakażenie dziąseł może prowadzić do utraty zębów, jak również może mieć negatywny wpływ na kontrolę innych chorób, np. cukrzycy bądź chorób serca.

Dbaj o prawidłowe nawyki w higienie jamy ustnej

Twoja buzia jest zwierciadłem Twojego ciała i odzwierciedla całokształt Twojego stanu zdrowia i samopoczucia

Chroń swoją jamę ustną oraz ciało już od najwcześniejszej młodości poprzez:

- **stosowanie zdrowej diety** *o niskiej zawartości cukru, z dużą ilością warzyw i owoców*
- **nieużywanie tytoniu**
- **unikanie nadmiernego spożywania alkoholu**
- **wyrabianie dobrych nawyków w higienie jamy ustnej**
  - *szczotkuj zęby przez 2 minuty, 2 razy dziennie używając albo standardową, albo elektryczną szczoteczkę do zębów oraz stosując pastę z fluorem*
  - *nie płucz jamy ustnej wodą zaraz po szczotkowaniu - najpierw wypluj nadmiar pasty*
  - *stosuj płyn do płukania jamy ustnej z fluorem lub żuj bezcukrową gumę po posiłkach i przekąskach, jeżeli umycie zębów jest niemożliwe*
  - *czyść przestrzenie międzyzębowe nicią dentystyczną lub innymi środkami, co daje dodatkowe korzyści*
- **zakładanie ochraniacza na szczękę przy uprawianiu sportów kontaktowych**
- **regularne wizyty u lekarza stomatologa w celu przeglądu jamy ustnej**

Pamiętaj

Zapobieganie jest zawsze najlepszym wyjściem, dbaj więc o wczesne wykrywanie i leczenie chorób jamy ustnej i związanych z nimi ogólnych problemów ze zdrowiem.

www.worldoralhealthday.org

Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej

20 Marca

Przyłącz się do ogólnoświatowego ruchu

Organizacje stomatologiczne zrzeszone w FDI oraz ich partnerzy na całym świecie organizują wiele różnych przedsięwzięć, m. in. publiczne debaty, badania kontrolne, marsze i biegi, koncerty.

#SayAhh

#WOHD18

Zaangażuj się

/FDIWorldDentalFederation
/worldentalfed
/worlddentalfed
/worldoralhealthday
/company/FDIWorldDentalFederation

FDI World Dental Federation
Avenue Louis-Casaï 51 • 1216 Genève • Switzerland
T +41 22 560 81 50 • wohd@fdiworlddental.org • **www.fdiworlddental.org**

©2017 FDI World Dental Federation • 24112017 • **DESIGN & LAYOUT** Gilberto D Lontro