

EFP dziękuje firmie Sunstar za wsparcie
i nieograniczony grant.

SUNSTAR



European
Federation of
Periodontology

Dbaj o **swoje dziąsła**,
kontroluj **cukrzycę**.



regularnie
odwiedzaj lekarza



regularnie
odwiedzaj dentystę



kontroluj
cukrzycę



czyszcz zęby
dwa razy dziennie



piłnuj swojej
wagi



jedz zdrowo,
nie pal

wejdź na:

perioanddiabetes.efp.org

Rekomendacje dla pacjentów:

co powinieneś **wiedzieć**,
co powinieneś **zrobić**



Zapalenie przyzębia i cukrzyca - ogólne fakty



Cukrzyca i zapalenie przyzębia są **przewlekłymi chorobami niezakaźnymi**, których częstość wzrasta wraz z wiekiem.



Osoby cierpiące na zapalenie przyzębia mają **podwyższone ryzyko wystąpienia** stanu przedcukrzycowego lub rozwoju cukrzycy typu 2.



Istnieje **dwukierunkowy związek** między zapaleniem przyzębia a cukrzycą.



Osoby z cukrzycą i zapaleniem przyzębia mają **większe prawdopodobieństwo poważniejszych powikłań medycznych** (dotykających oczu i nerek), a **nawet śmierci** niż osoby z samą cukrzycą.



Nieleczone zapalenie przyzębia powoduje **utratę zębów**.



Leczenie przyzębia u osób chorych na cukrzycę **skutkuje znacznym obniżeniem poziomu hemoglobiny glikowanej (HbA1c)**.



Zapalenie przyzębia można **łatwo zdiagnozować i kontrolować klinicznie**. Dzięki regularnemu, wysokiej jakości leczeniu wspomagającemu można utrzymać wyniki kliniczne.



Wczesna diagnoza, zapobieganie i wspólne leczenie (stomatologów i lekarzy) zarówno cukrzycy, jak i zapalenia przyzębia ma ogromne znaczenie.

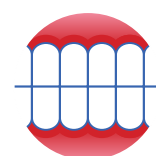


Osoby z nieoptymalnie kontrolowaną cukrzycą (zarówno typu 1, jak i 2) cierpią z powodu **nasilonych problemów z dziąsłami**.

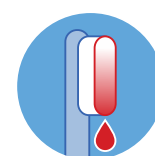


Skuteczne leczenie przyzębia ma **klinicznie istotny wpływ na ogólny stan zdrowia** i powinno być częścią leczenia osób z cukrzycą.

Oznaki i objawy zapalenia przyzębia



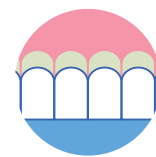
Czerwone lub spuchnięte dziąsła



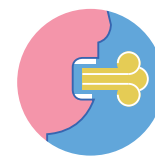
Krwawienie z dziąseł lub krew w zlewie po umyciu zębów



Nieprzyjemny smak



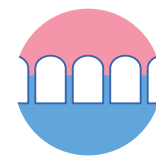
Zęby wydają się optycznie wydłużone



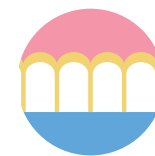
Nieświeży oddech (halitoza)



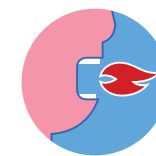
Luźne zęby



Zwiększone przestrzenie między zębami



Kamień nazębny



Suchość lub pieczenie w ustach

Jak zapobiegać chorobom dziąseł

- Zasięgnij porady lekarza dentysty dwa razy w roku.
- Myj zęby dwa razy dziennie (minimum dwie minuty).
- Codziennie czyść między zębami: używaj szczoteczek międzyzębowych - lub nici, jeśli przestrzenie między zębami są zbyt ciasne.
- Żyj zdrowo (dieta bez rafinowanego cukru a liczna w antyoksydanty, aktywność fizyczna, zmniejszony stres) i unikaj palenia.

Korzyści z leczenia periodontologicznego

- Skuteczna terapia przyzębia zatrzyma postęp choroby, ustabilizuje poziom kości, zmniejszy objawy i wydłuży oczekiwaną długość życia zębów.
- Skuteczne leczenie przyzębia zmniejsza poziom krążących cząsteczek zapalnych u osób chorych na cukrzycę.
- U osób chorych na cukrzycę leczenie periodontologiczne (terapia) jest bezpieczne i skuteczne.
- Terapia przyzębia znacząco zmniejsza HbA1c i glikemię zarówno u osób z cukrzycą, jak i u osób bez tej choroby.
- Skuteczne leczenie dziąseł obniża poziom cukru we krwi (HbA1c) i może pomóc uniknąć konieczności przyjmowania dodatkowych leków.
- Może przyczynić się do zmniejszenia zachorowalności i śmiertelności związanej z cukrzycą.

Co powinieneś zrobić:

- Poinformuj swojego dentystę o wyniku wizyt u lekarza..
- Poinformuj swojego dentystę o aktualnych wynikach kontroli cukrzycy i zmianach w leczeniu.
- Ważne jest, aby utrzymać jamę ustną i ciało tak zdrowe, jak to możliwe przy regularnej opiece stomatologicznej i medycznej.
- Jeśli lekarz powiedział ci, że masz cukrzycę, powinieneś umówić się na wizytę u dentysty.
- Powinieneś zwrócić szczególną uwagę na codzienną higienę jamy ustnej, w tym na dokładne czyszczenie międzyzębowe

Możesz myśleć, że radzisz sobie dobrze, ale możesz nie robić **wystarczająco dużo**

Utrzymuj jamę ustną i ciało tak zdrowe, jak to możliwe

Regularnie odwiedzaj lekarza i dentystę