

أمراض القلب وصحة الفم

Heart disease and oral health

Arabic

هناك علاقة بين أمراض اللثة وأمراض القلب، إذ يمكن أن تعمل البكتيريا الموجودة في الفم على تضيق الأوعية الدموية وزيادة مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية. كذلك يمكن أن يزيد بعض الأدوية من مخاطر الإصابة بأمراض اللثة.

ماذا يمكن أن أفعل لمنع أمراض اللثة؟

- نظّف أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم.
- استخدم فرشاة أسنان ومعجون أسنان بالفلوريد.
- نظّف ما بين أسنانك بالخيط الطبي أو فرشاة فجوات الأسنان.
- إذا كنت تستخدم طقم أسنان (اصطناعية)، نظّفه يومياً
- قم بإجراء فحوصات عامة لأسنانك بصورة منتظمة.

علامات أمراض اللثة

- احمرار اللثة أو تورّمها أو حصول نزف الدم منها.
- تخلخل الأسنان.
- اللثة الفضفاضة وابتعادها عن الأسنان.
- صدور رائحة كريهة من الفم.
- حساسية أو وجع في الأسنان.
- فقدان حاسة التذوّق.

ما هي الخيارات الصحية لي؟

- تناول الوجبات الغذائية بصورة منتظمة.
 - تناول الكميات التي يُنصح بها من الفواكه والخضروات.
 - قلّل من المأكولات والمشروبات الغنيّة بالسكر المضاف والدهون المُشبعة والملح.
 - إذا اخترت شرب الكحول، قلّل من كمية ما تشربه، وراجع مقدّم الرعاية الصحية.
 - لا تدخّن - إذا كنت تدخّن حاول أن تقلع عن التدخين. اتصل بخط الإقلاع عن التدخين (Quitline) على الرقم 137848 للحصول على الدعم.
 - حافظ على نشاطك البدني.
- تختلف احتياجات الأفراد من شخص لآخر لذلك يُرجى مراجعة طبيبك/أخصائي التغذية للحصول على نصيحة.

ماذا يجب أن أناقش مع مقدّم الرعاية الصحية وأخصائي الأسنان؟

- أخبره بمشاكل الأسنان واللثة التي لديك.
 - أخبره بأية مشاكل في القلب وأية حالات صحية أخرى تعاني منها.
 - أخبره بأية علاجات أو إجراءات طبية اقترحها عليك مقدّم الرعاية الصحية أو أخصائي الأسنان.
 - أخبره بأية أدوية تأخذها.
- راجع مقدم الرعاية الصحية وأخصائي الأسنان على حدّ سواء للحصول على معلومات عن آثار أدويةك.

خدمات الأسنان في نيو ساوث ويلز

يتم تقديم خدمات الأسنان الحكومية مجاناً للبالغين الذين يحملون إحدى بطاقات التخفيض التالية التابعة للحكومة الأسترالية:

• بطاقة تخفيضات أصحاب المعاش (pensioner)

• بطاقة الرعاية الصحية

• بطاقة الرعاية الصحية لكبار السنّ التابعة للكمونولث

لأخذ موعد للأسنان لدى خدمة أسنان حكومية، اتصل على الرقم 1800 679 336.

سوف يطلب منك الموظف تفاصيل بطاقة المديكير، وإذا كنت بالغاً، سوف تحتاج إلى تقديم تفاصيل عن بطاقة التخفيضات التي لديك.

وللعثور على طبيب أسنان خصوصي تفقّد الموقع الإلكتروني التالي لـ Australian Dental Association - Find a Dentist (الجمعية الأسترالية للأسنان - العثور على طبيب أسنان):

<https://www.adansw.com.au/Community/FindaDentist>