

心臟病與口腔健康

Heart disease and oral health

Chinese Traditional

牙齦疾病與心臟病之間存在聯繫。口腔中的細菌會使血管變窄，增加心臟病發作的風險。某些藥物也會增加患牙齦疾病的風險。

牙齦疾病的跡象

- 牙齦紅腫或出血。
- 牙齒鬆動
- 牙齦鬆動，與牙齒脫離。
- 口臭
- 牙齒敏感或疼痛
- 味覺減退。

怎樣預防牙齦疾病？

- 每天刷兩次牙。
- 使用牙刷和含氟牙膏。
- 使用牙線或牙縫刷清潔牙縫。
- 如果您佩戴假牙，請每天清潔假牙。
- 定期檢查牙齒。

我有哪些健康的選擇？

- 定時進餐。
- 吃推薦份量的水果蔬菜。
- 限制攝入那些添加糖、飽和脂肪和鹽含量高的食物和飲料。
- 選擇水作為日常飲料。
- 如果您選擇飲酒，請限制攝入量，並且要告訴醫務人員。
- 不要吸煙。如果您現在吸煙，請盡力戒煙。可以打戒煙熱線137848 尋求支援。
- 堅持體育鍛煉。

每個人的需求不同，因此請向醫生或營養師諮詢。

我需要與醫療機構和牙科醫生討論什麼事情？

- 告訴他們在口腔健康方面的任何問題。
- 告訴他們關於心臟的問題和其他健康問題。
- 告訴他們醫療機構或牙科醫生已經建議的任何治療或處理。
- 告訴他們您正在服用的任何藥物。

請向醫療機構和牙科醫生諮詢有關藥物作用的資訊。

新州的牙科服務

持有澳大利亞政府下列任一優惠卡的成人可以免費享受公共牙科服務：

- 養老金領取者優惠卡（Pensioner Concession Card）
- 醫療保健卡（Health Care Card）
- 聯邦長者保健卡（Commonwealth Seniors Health Card）

如果需要預約公共牙科服務，請打電話 1800 679 336。

他們會要求您提供國民保健卡（Medicare card）的詳細資訊。成年人還需要提供優惠卡的詳細資訊。

如果需要尋找私人牙醫，請訪問 Australian Dental Association - Find a Dentist（澳大利亞牙科協會：尋找牙醫）網頁：

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