

Καρδιακές παθήσεις και στοματική υγεία

Heart disease and oral health

Greek

Υπάρχει σχέση μεταξύ της ασθένειας των ούλων και των καρδιακών παθήσεων. Τα βακτήρια στο στόμα μπορεί να προκαλέσουν στένωση των αιμοφόρων αγγείων και να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών. Ορισμένα φάρμακα μπορούν επίσης να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης ασθένειας των ούλων.

Ενδείξεις ασθένειας των ούλων

- Κόκκινα, πρησμένα ή ούλα που αιμορραγούν.
- Χαλαρά δόντια.
- Ούλα που είναι χαλαρά και «αποκολλώνται» από τα δόντια.
- Κακοσμία αναπνοής.
- Ευαισθησία ή πόνος στα δόντια.
- Απώλεια γεύσης.

Τι μπορώ να κάνω για να αποτρέψω την ασθένεια των ούλων;

- Βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα.
- Χρησιμοποιείτε οδοντόβουρτσα και φθοριούχο οδοντόκρεμα.
- Καθαρίζετε ανάμεσα στα δόντια σας χρησιμοποιώντας οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια οδοντόβουρτσα.
- Εάν φοράτε οδοντοστοιχίες (μασέλες), καθαρίζετε τις καθημερινά.
- Κάνετε τακτικούς οδοντιατρικούς ελέγχους.

Ποιες είναι οι υγιεινές επιλογές μου;

- Τρώτε τακτικά γεύματα.
- Τρώτε τις συνιστώμενες μερίδες φρούτων και λαχανικών.
- Περιορίζετε τα τρόφιμα και τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα, κορεσμένα λίπη και αλάτι.
- Επιλέγετε το νερό ως καθημερινό σας ποτό.
- Εάν επιλέξετε να πίνετε αλκοόλ, περιορίστε την κατανάλωση και μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας σας.
- Μην καπνίζετε - αν καπνίζετε, δοκιμάστε να το κόψετε και σταματήστε το. Καλέστε την Quitline 137848 για υποστήριξη.
- Παραμένετε σωματικά δραστήριοι.

Οι ανάγκες του καθενός είναι διαφορετικές, γι' αυτό δείτε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας για συμβουλές.

Τι πρέπει να συζητήσω με τον επαγγελματία υγείας και τον οδοντίατρό μου;

- Ενημερώστε τους για τυχόν προβλήματα στοματικής υγείας.
- Ενημερώστε τους για τυχόν καρδιακά προβλήματα και οποιαδήποτε άλλα προβλήματα υγείας.
- Ενημερώστε τους για τυχόν θεραπείες ή διαδικασίες που έχει προτείνει ο επαγγελματίας υγείας ή ο οδοντίατρός σας.
- Ενημερώστε τους για τυχόν φάρμακα που παίρνετε.

Μιλήστε τόσο με τον επαγγελματία υγείας σας όσο και με τον οδοντίατρό σας για πληροφορίες σχετικά με τις επιδράσεις των φαρμάκων σας.

Οδοντιατρικές υπηρεσίες στη ΝΝΟ

Οι δημόσιες οδοντιατρικές υπηρεσίες είναι δωρεάν για ενήλικες που έχουν μία από τις ακόλουθες κάρτες εκπτώσεων της Αυστραλιανής Κυβέρνησης:

- Κάρτα Εκπτώσεων Συνταξιούχου
- Κάρτα Υγειονομικής Περίθαλψης
- Κοινοπολιτειακή Κάρτα Υγείας Ηλικιωμένων

Για να κλείσετε οδοντιατρικό ραντεβού με μια δημόσια οδοντιατρική υπηρεσία, καλέστε το: 1800 679 336.

Θα σας ζητήσουν τα στοιχεία της κάρτας σας Medicare. Εάν είστε ενήλικας, θα χρειαστείτε επίσης τα στοιχεία της κάρτας σας εκπτώσεων.

Για να βρείτε έναν ιδιωτικό οδοντίατρο πηγαίνατε στο Australian Dental Association - Find a Dentist (Αυστραλιανός Οδοντιατρικός Σύλλογος - Βρείτε Οδοντίατρο)

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