

# Disturbi cardiaci e salute orale

Heart disease and oral health

Italian

Vi è un nesso tra disturbi gengivali e disturbi cardiaci. Batteri nel cavo orale possono causare il restringimento dei vasi sanguigni e aumentare il rischio di infarto. Anche alcuni medicinali possono fare aumentare il rischio di disturbi gengivali.

## Segnali di disturbi gengivali

- Gengive rossastre, gonfie e sanguinanti.
- Denti allentati.
- Gengive allentate che si discostano dai denti.
- Alito cattivo.
- Denti sensibili o doloranti.
- Perdita del senso del gusto.

## Cosa posso fare per evitare i disturbi gengivali?

- Lava i denti due volte al giorno.
- Usa uno spazzolino e dentifricio al fluoro.
- Pulisci gli spazi interdentali usando il filo o uno spazzolino interdentale.
- Se hai la dentiera, puliscila tutti i giorni.
- Sottoponiti a controlli dentali con una certa frequenza.

## Quali sono le mie scelte sane?

- Consuma i pasti con regolarità.
- Consuma le porzioni consigliate di frutta e verdura.
- Limita il consumo di cibi e bevande ad alto contenuto di zucchero aggiunto, grassi saturi e sale.
- Scegli l'acqua come bevanda quotidiana.
- Se scegli di consumare bevande alcoliche, limitane il consumo e parlane con il tuo operatore sanitario.
- Non fumare - se lo fai, cerca di smettere. Chiama Quitline al numero 137848 per l'assistenza del caso.
- Tieniti fisicamente attivo.

I bisogni di ogni persona sono diversi, pertanto consulta il tuo medico/dietologo per i consigli del caso.

## **Cosa devo discutere con il mio operatore sanitario e dentista?**

- Parla loro di eventuali disturbi alla salute orale.
- Mettiti al corrente di eventuali disturbi cardiaci e di altri problemi di salute.
- Mettiti al corrente di eventuali terapie o interventi suggeriti dal tuo operatore sanitario o dentista.
- Informali di eventuali medicinali che stai assumendo.

Chiedi sia al tuo operatore sanitario sia al tuo dentista informazioni sugli effetti dei medicinali che stai prendendo.

## **Servizi dentali nel NSW**

I servizi dentali pubblici sono gratuiti per gli adulti titolari delle seguenti tessere di agevolazioni (concession cards) del governo federale:

- Pensioner Concession Card
- Health Care Card
- Commonwealth Seniors Health Card

Per fissare un appuntamento con un servizio dentale pubblico, chiama il numero: 1800 679 336.

Ti verranno chiesti i dettagli della tua tessera del Medicare. Se sei una persona adulta, ti saranno chiesti anche i dettagli della tua tessera di agevolazioni (concession card).

Per trovare un dentista privato, consulta Australian Dental Association - Find a Dentist (Associazione Dentale Australiana - Trova un dentista)

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