

Kalp hastalığı ve ağız sağlığı

Heart disease and oral health

Turkish

Diş eti ile kalp hastalığı arasında bir bağlantı vardır. Ağızdaki bakteri kan damarlarını daraltabilir ve kalp krizleri riskini artırabilir. Bazı ilaçlar da diş eti hastalığı riskini artırabilir.

Diş eti hastalığının belirtileri

- Kırmızı, şişmiş veya kanayan diş etleri.
- Gevşemiş dişler.
- Gevşemiş ve dişlerden ayrılan diş etleri.
- Kötü nefes.
- Hassas veya ağrıyan dişler.
- Tat almayı kaybetmek.

Diş eti hastalığını önlemek için ne yapabilirim?

- Dişlerinizi günde iki defa fırçalayın.
- Bir diş fırçası ve florürlü diş macunu kullanın.
- Dişlerinizin arasını diş ipi veya interdental diş fırçası kullanarak temizleyin.
- Takma dişler kullanıyorsanız onları her gün temizleyin.
- Dişlerinizi düzenli olarak kontrol edin.

Sağlıklı seçeneklerim nelerdir?

- Düzenli yemekler yiyin.
- Tavsiye edilen miktarda meyveler ve sebzeler yiyin.
- Eklenmiş şekeri, doymuş yağları ve tuzu olan yiyecekleri ve içecekleri sınırlayın.
- Her günlük içeceğiniz olarak suyu seçin.
- Alkol içmeyi seçiyorsanız, alınan miktarı sınırlayın ve sağlık bakımı uzmanınızla konuşun.
- Sigara içmeyin, içiyorsanız, bırakmaya çalışın. Destek için 137848 numaralı telefondan Quitline'i arayın.
- Bedenen aktif olun.

Herkesin ihtiyaçları farklıdır, bu nedenle lütfen doktorunuzu/beslenme uzmanınızı görün.

Sağlık bakımı uzmanımla ve diş hekimimle neleri görüşmem gerekir?

- Onlara ağız sağlığı problemlerini anlatın.
- Herhangi bir kalp sorunu ve diğer sağlık sorunları hakkında onları bilgilendirin.
- Sağlık bakımı uzmanınızın veya diş uzmanınızın tavsiye ettiği tedaviler veya işlemler hakkında onları bilgilendirin.
- Aldığınız tüm ilaçları onlara bildirin.

İlaçlarınızın etkileri için sağlık bakımı sağlayıcınızla ve diş hekiminizle konuşun.

NSW'de diş hizmetleri

Yetişkinler için kamu diş hizmetleri, aşağıdaki Avustralya Hükümeti kartlarından birine sahip olan yetişkinler için ücretsizdir.

- Emekliler İçin Ucuzlaştırma Kartı
- Sağlık Bakımı Kartı
- Uluslar Topluluğu Yaşlılar Sağlık Kartı

Bir kamu diş servisi ile bir randevu almak için 1800 679 336 numaralı telefonu arayın. Sizden Medicare kartı ayrıntılarını isteyeceklerdir. Bir yetişkin iseniz ayrıca yaşlılar kartınızın ayrıntılarına da ihtiyacınız olacaktır.

Özel bir dişçi bulmak için Australian Dental Association - Find a Dentist (Avustralya Dişçilik Derneği - Bir Dişçi Bulun) internet sitesine girin.

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