

Уход за полостью рта для диабетиков



Диабет является хроническим заболеванием, которое поражает миллионы людей во всем мире. Люди с диабетом подвергаются повышенному риску развития проблем со здоровьем полости рта. Эта брошюра с информацией для пациентов направлена на предоставление важной информации об уходе за полостью рта при диабете, чтобы помочь пациентам поддерживать хорошее здоровье полости рта.

Связь между диабетом и здоровьем полости рта

Диабет может увеличить риск развития стоматологических проблем, таких как заболевания десен, кариес, сухость во рту и инфекции. Высокий уровень сахара в крови может привести к накоплению зубного налета, который может вызвать воспаление десен и привести к заболеванию десен. Заболевание десен может вызвать боль, отек и кровоточивость десен и в конечном итоге может привести к потере зубов.



Диабет также может вызвать сухость во рту (ксеростомию), состояние, при котором рот не вырабатывает достаточное количество слюны. Слюна помогает смыть частицы пищи и бактерии изо рта, поэтому недостаток слюны может увеличить риск кариеса и заболеваний десен. Инфекции также могут чаще возникать у людей с диабетом, включая грибковые инфекции, такие как молочница, и бактериальные инфекции, такие как абсцессы десен.



Советы по уходу за полостью рта для диабетиков

Есть несколько шагов, которые люди с диабетом могут предпринять для поддержания хорошего здоровья полости рта.

Контроль уровня сахара в крови

Наиболее важным шагом в поддержании хорошего здоровья полости рта является контроль уровня сахара в крови. Высокий уровень сахара в крови может увеличить риск развития проблем с зубами, поэтому важно регулярно контролировать уровень сахара в крови и следовать здоровой диете и плану упражнений в соответствии с предписаниями врача.

Регулярно чистите зубы щеткой и зубной нитью

Чистка зубов два раза в день и зубная нить один раз в день могут помочь удалить зубной налет и предотвратить заболевания десен. Важно использовать зубную щетку с мягкой щетиной и фторсодержащую зубную пасту. Зубная нить помогает удалить частицы пищи и зубной налет между зубами и вдоль линии десен.

Используйте антисептическую жидкость для полоскания рта

Антисептическая жидкость для полоскания рта может помочь убить бактерии и освежить дыхание. Важно выбирать жидкость для полоскания рта, которая не содержит спирта, так как алкоголь может вызвать сухость во рту и раздражать десны.

Регулярно посещайте стоматолога

Регулярные стоматологические осмотры важны для поддержания хорошего здоровья полости рта. Ваш стоматолог может обнаружить ранние признаки проблем с зубами и назначить лечение до того, как они станут более серьезными. Людям с сахарным диабетом рекомендуется посещать стоматолога не реже двух раз в год.

Сообщите своему стоматологу о своем диабете

Важно сообщить своему стоматологу о вашем диабете и любых лекарствах, которые вы принимаете. Эта информация может помочь вашему стоматологу обеспечить надлежащий уход и лечение.

Заключение

Поддержание хорошего здоровья полости рта важно для всех, но особенно для людей с диабетом. Диабет может увеличить риск развития проблем с зубами, включая заболевания десен, кариес, сухость во рту и инфекции. Контроль уровня сахара в крови, регулярная чистка зубов щеткой и зубной нитью, использование антисептической жидкости для полоскания рта, регулярное посещение стоматолога и информирование стоматолога о вашем

диабете — все это важные шаги в поддержании хорошего здоровья полости рта. Если у вас есть какие-либо опасения по поводу здоровья полости рта или вам нужна дополнительная информация, поговорите со своим стоматологом или медицинским сотрудником.