

- 1 Améliorez votre santé par une alimentation équilibrée, une activité physique plusieurs fois par semaine et en dormant suffisamment ! C'est bénéfique pour les dents et le corps, car la santé bucco-dentaire et la santé générale ont l'une sur l'autre une influence réciproque.
- 2 Des gencives rougies, enflées et qui saignent sont le signe d'une inflammation des gencives. Avant que des bactéries ne provoquent une inflammation des tissus de soutien de la dent (parodontite), il faut au plus vite éliminer la plaque dentaire et le tartre au moyen d'un nettoyage professionnel des dents chez le dentiste.
- 3 Les inflammations de la bouche augmentent le risque d'infarctus du myocarde ou d'un AVC. De même, les maladies chroniques telles le diabète peuvent déclencher ou aggraver une parodontite.
- 4 Faites évaluer votre risque d'inflammation des gencives par votre dentiste.
- 5 Des soins dentaires minutieux et un détartrage professionnel régulier vous permettront de lutter contre les bactéries avant que celles-ci ne parviennent dans la circulation sanguine via les gencives et puissent provoquer des dommages dans d'autres parties du corps.
- 6 Alimenter-vous de manière équilibrée et évitez une consommation excessive de sucre, de graisse ou d'hydrates de carbone, qui pourrait provoquer des syndromes métaboliques (obésité, diabète, hypertension, cholestérol).
- 7 Évitez les facteurs de risques qui nuisent à la santé bucco-dentaire et la santé générale : Fumer, stress, obésité, malnutrition ou carences nutritionnelles, consommation excessive d'alcool et un diabète non traité.
- 8 Un contrôle de la plaque dentaire par le biais de pastilles révélatrices qui colorent la plaque vous révélera la présence éventuelle de tartre sur les dents. Le dentiste vous montrera les endroits qu'il vous faudra particulièrement bien brosser.
- 9 Si vous êtes un patient sous dialyse ou si vous devez subir une transplantation d'organes, il est indispensable de vous faire préalablement examiner et traiter vos dents.
- 10 Si vous êtes diabétique, signalez-le lorsque vous prenez rendez-vous. Vous obtiendrez ainsi si possible un rendez-vous une heure et demi après la prise de vos médicaments et le petit déjeuner.