

- 1 Sağlığınıza dengeli beslenme, düzenli spor ve yeterli uyku ile güçlendirmelisiniz! Bunlar dişler ve beden için önemlidir, çünkü ağız sağlığı ve genel sağlık birbirini etkiler.
- 2 Kızaran, şişen ve kanayan diş eti, diş eti iltihabı oluşumuna işaret eder. Bakteriler diş eti iltihabı (Periodontitis) oluşturmadan, bakteri plağı ve diş taşları en kısa zamanda profesyonel bir şekilde diş hekiminiz tarafından temizlenmelidir.
- 3 Ağızda oluşan iltihaplar kalp krizi ya da felç riskini yükseltir. Diğer taraftan diyabet gibi kronik hastalıklar da Periodontitis'in oluşmasına ya da kötüleşmesine yol açabilir.
- 4 Diş eti iltihabı oluşma riskini diş hekiminiz tarafından kontrol ettiriniz.
- 5 Evde uygulanan özenli bir diş bakımı ve düzenli profesyonel temizlik sayesinde, bakterilerin diş eti yoluyla kan dolaşımınıza girmeden ve vücudunuzun diğer yerlerine zarar vermeden bakterilerle mücadele edebilirsiniz.
- 6 Dengeli beslenin, fazla şeker, yağ ve karbonhidratlardan uzak durun. Çünkü bunların fazlası metabolik rahatsızlığa (obezite, diyabet, yüksek tansiyon, dengesiz yağ ve kolesterol değerleri) yol açar.
- 7 Sigara, stres, obezite, yetersiz veya yanlış beslenme, aşırı alkol tüketimi ya da tedavi edilmeyen şeker hastalığı gibi ağız ve genel sağlığı tehdit eden risk faktörlerinden uzak durun.
- 8 Bakteri plağına renk veren tabletlerle dişlerinizde plağın oluşup oluşmadığını görmek mümkündür. Diş hekiminiz size hangi bölgeleri daha iyi temizlemeniz gerektiğini gösterecektir.
- 9 Diyaliz hastası ya da organ nakli yapılacak hasta iseniz, önceden dişlerinizi kontrol ve tedavi ettirin.
- 10 Diyabet hastası iseniz randevu almadan önce bunu belirtin. Mümkünse randevunuz ilacınızı aldıktan ve kahvaltı yaptıktan bir buçuk saat sonrasına verilecektir.