

Heart and Oral Health

Good oral hygiene isn't just about a nice smile; it's about keeping your whole body healthy!

Signs of poor oral health:



Recession or overgrowth in the gums around the teeth



Easily bleeding gums



Tooth mobility



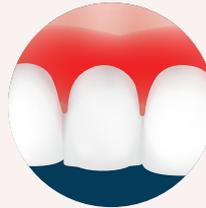
Dental caries or broken down teeth



Bad breath



People with a higher risk to develop heart issues:



Individuals with severe gingivitis or periodontitis



Individuals with high blood pressure or high cholesterol



Individuals with obesity



Smokers and individuals affected by secondhand smoke



Individuals with diabetes



Individuals with heart diseases or who have had a stroke

Preventing gingivitis and periodontitis:



Have regular professional dental cleaning and dental checkups (every 6 months)



Brush with soft toothbrush or an electric toothbrush, brushing twice a day



Use a tongue cleaner like a tongue scraper or tongue brush



Avoid smoking and other tobacco products



Use interdental aids like dental floss or interproximal brushes to clean between the teeth



Eat a healthy balanced diet that is rich in vitamins A, C, and D





صحة الفم والقلب

العناية الجيدة بصحة الفم لا تعني فقط الابتسامة الجميلة و لكنها تتعلق بصحة الجسم بشكل متكامل

علامات تدهور صحة الفم:



نزف اللثة



احمرار و تراجع اللثة أو تورمها



تسوس أو تكسر الأسنان



تخلخل الأسنان



رائحة الفم الكريهة



الوقاية من التهاب اللثة و التهاب دواعم السن:



تنظيف الأسنان مرتين يومياً باستخدام فرشاة أسنان ناعمة أو فرشاة أسنان كهربائية



إجراء تنظيف للأسنان وفحص الأسنان بشكل منتظم (كل ستة أشهر)



تجنب التدخين وتعاطي منتجات التبغ الأخرى



استخدام أدوات تنظيف اللسان مثل فرشاة اللسان



اتباع نظام غذائي صحي متوازن غني بفيتامين أ وفيتامين ج وفيتامين د



استخدام أدوات تنظيف ما بين الأسنان مثل خيط تنظيف الأسنان أو فرشاة تنظيف ما بين الأسنان

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمشاكل القلب:



الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول



الأشخاص الذين يعانون من التهاب اللثة الحاد أو التهاب دواعم السن



المدخنون والأشخاص المعرضون للتدخين السلبي



الأشخاص الذين يعانون من السمنة



الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو الذين أصيبوا بسكتة دماغية



الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري

أسنانك عنوان صحتك