



Cukrzyca a zdrowie jamy ustnej



**Wskazówki, jak
zachować zdrowe
zęby i dziąsła**





Co trzeba wiedzieć?

Postępowanie z cukrzycą polega nie tylko na monitorowaniu poziomu cukru we krwi, ale i na dbaniu o zdrowie jamy ustnej. Osoby chorujące na cukrzycę mają większe ryzyko wystąpienia chorób dziąseł i innych problemów ze zdrowiem jamy ustnej, w tym jej suchości i zakażeń. Ponadto choroby dziąseł mogą utrudniać leczenie cukrzycy i kontrolowanie poziomu cukru we krwi.

Jeśli chorujesz na cukrzycę, zasadnicze znaczenie dla zachowania zdrowia jamy ustnej ma kontrolowanie poziomu cukru we krwi, dbanie o prawidłową higienę jamy ustnej i regularne wizyty u stomatologa.





Jakie są oznaki słabego stanu zdrowia jamy ustnej?

- Obrzęk, krwawienie lub cofanie się dziąseł (choroba dziąseł)
- Uporczywy nieświeży oddech
- Dłuższe gojenie się ran w jamie ustnej
- Suchość w ustach
- Białe plamy w jamie ustnej (pleśniawki)
- Ból zębów lub dziąseł
- Luźne zęby

Prawie 22% osób
z cukrzycą typu 1 i 2 cierpi
na choroby dziąseł¹.

1. American Dental Association. Diabetes and dental health. MouthHealthy. Dostęp: 15 stycznia 2025 r.
<https://www.mouthhealthy.org/all-topics-a-z/diabetes>



Czy trzeba iść do stomatologa?

- Czy masz czerwone, krwawiące, opuchnięte lub bolesne dziąsła?
- Czy boli Cię ząb?
- Czy odczuwasz suchość lub podrażnienie jamy ustnej?
- Czy masz trudności z wyczuwaniem smaku jedzenia?
- Czy często masz nieświeży oddech?
- Czy minęło więcej niż 12 miesięcy od Twojej ostatniej kontroli stomatologicznej?
- Czy masz jakieś ruszające się zęby?
- Czy masz trudności z żuciem?

Jeśli odpowiedź na którekolwiek z tych pytań jest twierdząca, czas na kontrolę stomatologiczną! Pamiętaj, aby poinformować stomatologa o cukrzycy i aktualnym poziomie A1C.





Jak dbać o zdrowie jamy ustnej?

Wprowadź następujące codzienne nawyki:

- Szczotkuj zęby dwa razy dziennie i stosuj nić dentystyczną raz dziennie.
- Stosuj zrównoważoną dietę.
- Ogranicz spożycie dodatkowego cukru.
- Dbaj o nawodnienie organizmu.
- Unikaj tytoniu i alkoholu.
- Kontroluj poziom cukru we krwi.
- Regularnie odwiedzaj stomatologa.
- Obserwuj zmiany w jamie ustnej między wizytami kontrolnymi u stomatologa.



W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat cukrzycy zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę **nyc.gov/health/diabetes**.

W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat pielęgnacji jamy ustnej odwiedź stronę **nyc.gov/health/teeth**.

Aby uzyskać pomoc w znalezieniu niedrogiego stomatologa w okolicy, zadzwoń pod numer **311** lub **odwiedź stronę nyc.gov/health/map**.

Aby skorzystać z pomocy w uzyskaniu lub przedłużeniu ubezpieczenia zdrowotnego, zadzwoń pod numer **311** lub 347-665-0214 albo odwiedź stronę **nyc.gov/health/healthcoverage**.