

Диабет и здоровье ПОЛОСТИ рта



Советы по сохранению
здоровья зубов и десен





Что мне следует знать?

Контроль диабета предполагает не только мониторинг уровня сахара в крови — необходимо также заботиться о здоровье полости рта, соблюдая ее гигиену. Люди, страдающие диабетом, подвержены более высокому риску возникновения заболеваний десен и других проблем с полостью рта, включая сухость и инфекции. Помимо этого, заболевание десен может осложнить лечение диабета и вызвать проблемы с контролем уровня сахара в крови.

Если вы страдаете диабетом, важнейшими условиями поддержания здоровья полости рта являются контроль уровня сахара в крови, соблюдение правил гигиены полости рта и регулярные визиты к стоматологу.





Признаки плохого здоровья полости рта

- Отек, кровотечение или рецессия десен (заболевание десен)
- Постоянный неприятный запах изо рта
- Длительное заживление ран во рту
- Сухость во рту
- Белый налет во рту (кандидоз)
- Зубная боль или боль в деснах
- Шаткость зубов

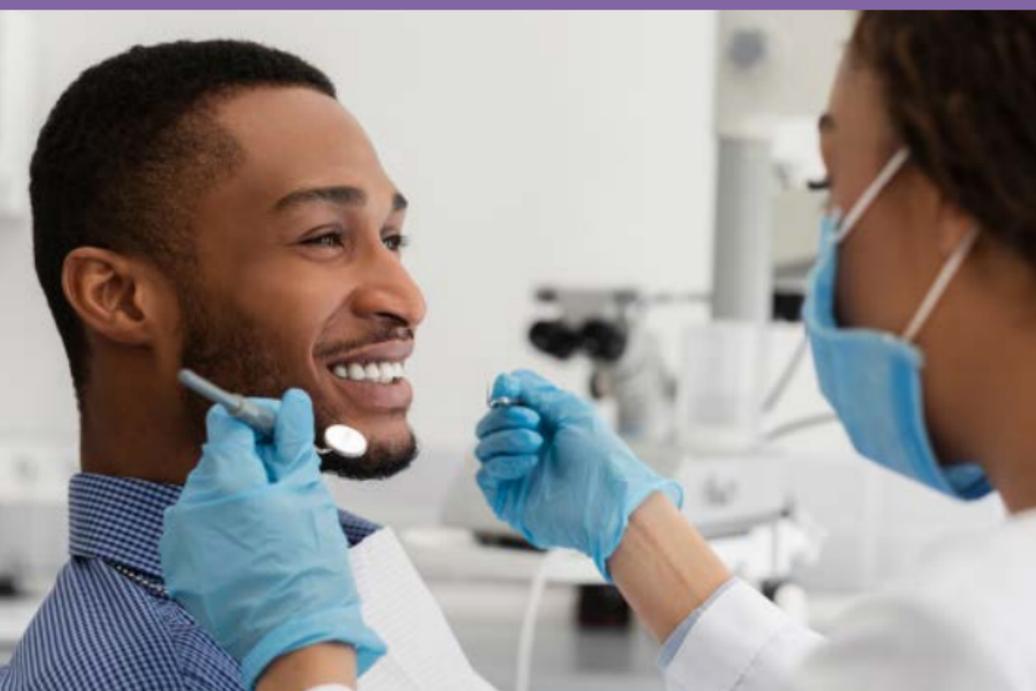
Приблизительно
22 % людей с диабетом
1-го и 2-го типа страдают
заболеваниями десен.¹



Следует ли мне посетить стоматолога?

- Наблюдается ли у вас краснота, кровоточивость, отек или болезненность десен?
- Болят ли у вас болят зубы?
- Отмечается ли у вас сухость или раздражение во рту?
- Появились ли у вас изменения восприятия вкуса пищи?
- Часто ли у вас возникает неприятный запах изо рта?
- Прошло ли со времени последнего стоматологического осмотра более 12 месяцев?
- Есть ли у вас есть шатающиеся зубы?
- Есть ли у вас проблемы с жеванием?

Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, пришло время пройти стоматологический осмотр! Обязательно сообщите стоматологу, что у вас диабет, а также предоставьте результаты анализа крови на гликированный гемоглобин (A1C).





Что можно сделать для поддержания здоровья полости рта?

Следующие привычки должны стать частью вашего повседневного распорядка:

- Чистите зубы два раза в день и ежедневно используйте зубную нить.
- Придерживайтесь сбалансированной диеты.
- Ограничьте потребление добавленного сахара.
- Не допускайте обезвоживания.
- Избегайте употребления табака и алкогольных напитков.
- Контролируйте уровень сахара в крови.
- Регулярно посещайте стоматолога.
- Следите за изменениями в полости рта между стоматологическими осмотрами.



Для получения более подробной информации о диабете позвоните по номеру **311** или посетите веб-сайт **nyc.gov/health/diabetes**.

Дополнительную информацию о поддержании здоровья полости рта можно найти на веб-сайте **nyc.gov/health/teeth**.

Для получения помощи с поиском недорогого поставщика стоматологических услуг рядом с вами позвоните по номеру **311** или посетите веб-сайт **nyc.gov/health/map**. Для получения помощи с оформлением или продлением медицинской страховки позвоните по номеру **311** или 347-665-0214 или посетите веб-сайт **nyc.gov/health/healthcoverage**.