

Dişlərə ömür boyu ehtiyac var. Onları qoruyun!

Diş əti xəstəliyi və dişlərin kariyesi kimi geniş yayılmış ağız boşluğu patologiyalarının qarşısını **almaq mümkündür.**

Diş əti xəstəlikləri və dişlərin kariyesi bütün dünyada əsas ictimai sağlamlıq problemi olaraq qalır.

Ağır formalı parodontit bütün dünyada ən çox yayılmış 6-cı xəstəlikdir.



Müalicə olunmayan kariyes və parodontit kəskin nəticələr verərək diş itkisinə səbəb ola bilər.



Dünya əhalisinin 10%-i, yəni 743 milyon nəfər, **ağır formalı parodontitdən** əziyyət çəkir.

10%

Dünyada hər 3 nəfərdən 1-i kariyesə məruz qalır.



6

Ağır formalı parodontit yetkin insanlarda diş itkisinin əsas səbəbidir.



Kariyes və parodont xəstəlikləri insanlar arasında ən geniş yayılmış xəstəliklərdir və hər ikisinin də qarşısını almaq mümkündür.



Bu xəstəliklərin yayılma payı böyükdür və əhəlinin yaşından asılı olaraq artır.



Kariyes və parodont xəstəliklərinin qarşısının alınması və effektiv müalicə edilə bilməsi üçün **mütəmadi olaraq stomatoloqa müraciət etmək vacibdir.**



Qanayan diş ətləri normal hal deyil. Dərhal stomatoloqa müraciət etmək lazımdır.



Parodont xəstəlikləri ümumi sağlamlıq problemlərinin göstəricisi kimi qəbul olunmalıdır.



Ağız boşluğu sağlamlığı ilə əlaqədar **maarifləndirmə uşaqları, anaları, ana olmağa hazırlaşan qadınları, evdə uşaqların qayğısına qalan personalı və digər kateqoriyalı əhatə etməlidir.**



Yaşlı insanların **ağız boşluğu sağlamlığı** xronoloji yaşından çox, onların ağız boşluğuna **qulluq vərdişlərindən** daha çox asılıdır.



Dişlərin gündə iki dəfə **flüoridli diş məcunları ilə təmizlənməsi** mühümdür və əlavə olaraq dişləri **diş ərpini azaldan və qarşısını alan xüsusi qarqara məhlulları ilə qarqara etmək vacibdir.**



Ağız boşluğu sağlamlığı ilə məşğul olan mütəxəssislər çəki atmaq, siqareti tərgitmək, idman, şəkər və qlükemik indeksləri nəzarətdə saxlamaq haqqında **məsləhətlər verməlidirlər.**



Şəkərli və nişastalı qidaların qəbulunun azaldılması kariyes və parodont xəstəliklərinin qarşısının alınması üçün vacibdir və bu qidaların qəbulu əsas qidalanma vaxtları ilə məhdudlaşdırılmalıdır.

Sağlam dişləri ömürlük qoruyub saxlamağın üstünlükləri:



rahat çeynəməyə, yeməyə, danışmağa və gülümsəməyə imkan verir



ümumi sağlamlıq problemlərinin yaranma riskini azaldır



həyat keyfiyyətini artırır



sağlamlığınız üçün daha az büdcə ayırmağa imkan verir.