

## Global Periodontal Health Project



# Conselhos para conversar com seus pacientes sobre a saúde bucal e corporal

## HIGIENE BUCAL

**Converse com os pacientes** para ajudá-los a compreender a importância da saúde periodontal e a identificar eventuais barreiras que lhes impeçam de obter o **controle ideal da placa**.

Apresente-lhes os princípios essenciais da **escovação para um controle eficaz da placa**. Aconselhe-os a usar diariamente o fio dental e escovas interdentais com uma seleção dos tamanhos apropriados.



## FUMANTES



**Nunca ter fumado** ou **parar de fumar** assim que possível é uma das coisas mais importantes que seus pacientes podem fazer por sua saúde bucal/gengival e bem-estar geral.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**Converse** com seus pacientes sobre os **efeitos prejudiciais de consumir muito açúcar** com muita frequência e anime-os a reduzir o sal e a gordura, além de incluir **5 porções de frutas e verduras** em sua alimentação diária.

## DIABETES

Os pacientes diabéticos devem ser aconselhados a **manter seus níveis de glicose dentro da faixa de controle** e a seguir as instruções de seus médicos. Além disso, manter uma **dieta saudável** e **exercitar-se regularmente** ajudará a controlar o nível glicêmico e a obesidade.



## FAZER EXERCÍCIO REGULARMENTE

Aconselhar seus pacientes a **fazerem exercício regularmente** é uma das melhores coisas que você pode fazer por eles e sua saúde. Tem muitas vantagens, incluindo a **melhoria geral da saúde e do condicionamento físico**, além de **reduzir o risco de muitas doenças crônicas**.

## ESTRESSE



O estresse é um fator que contribui para muitos problemas graves de saúde e afeta a resposta do sistema imunológico. **Ajude seus pacientes a identificar os fatores de estresse** e a tomar **medidas positivas** para modificá-los.

## GRAVIDEZ



As pacientes que estiverem planejando formar uma família devem ser **aconselhadas** a fazer uma **revisão da saúde dental e periodontal** e a receber **tratamentos bucais/periodontais essenciais** conforme apropriado, antes da concepção e regularmente durante toda a gravidez.

## CONSULTE SEU DENTISTA E HIGIENISTA

**Sempre agende a próxima consulta de seus pacientes** e lembre-lhes da enorme importância das **revisões regulares**, exame de câncer bucal e tratamento de higiene dental para manter a **saúde bucal e o bem-estar geral**.

