

## Global Periodontal Health Project



# 与患者讨论口腔和身体健康的要点

## 口腔卫生

与患者互动交流，提高其对牙周健康重要性的认识，确定患者在实现最佳牙菌斑控制效果过程中遇到的任何障碍。

为患者介绍有效控制牙菌斑和刷牙的基本原则。建议患者选择合适尺寸的牙线和齿间刷，每天坚持使用。



## 吸烟



切勿开始吸烟或尽早戒烟，这是患者为自己的口腔/牙龈健康以及整体的身心健康所能做到的头等要事。

## 健康饮食



和患者讨论过多摄入糖分的有害影响，鼓励其减少盐分和脂肪的摄入量，每日饮食中要保证含有5份水果和蔬菜。

## 糖尿病

建议糖尿病患者将血糖控制在目标范围内，并听从医生的指示。另外，保持健康的饮食习惯，经常锻炼，都有助于控制血糖水平和肥胖。



## 经常锻炼

建议患者经常锻炼是您能为他们的健康所做的最有利的。锻炼好处多多，可以改善整体健康，强壮体魄，降低多种慢性疾病的患病风险。

## 压力



压力是导致诸多严重健康疾病的一大因素，会影响免疫系统的反应。帮助您的患者识别压力源，并采取积极的措施改变这些问题。

## 怀孕



应鼓励有生育计划的患者在怀孕前接受牙科和牙周健康检查，接受必要的口腔/牙周护理，并在怀孕期间定期前往接受检查。

## 看牙医和保健员

始终为患者安排好下次看诊，提醒其定期检查、口腔癌筛查和口腔卫生治疗对口腔健康和整体健康的重要意义。

