

Global Periodontal Health Project



Conseils à donner à vos patients pour une bouche et un corps sains

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Insistez sur l'importance de la santé parodontale auprès de vos patients et identifiez les obstacles qu'ils rencontrent en matière de **contrôle de la plaque**.

Montrez-leur comment faire pour parvenir à un **brossage et un contrôle de la plaque efficaces**. Conseillez-leur d'utiliser quotidiennement du fil dentaire et des brossettes interdentaires adaptées.



TABAC



Ne pas fumer ou arrêter dès que possible est absolument essentiel pour la santé bucco dentaire/parodontale et le bien-être général.

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



Expliquez à vos patients les **conséquences néfastes d'une consommation excessive de sucre** et encouragez-les à réduire le sel et le gras ainsi qu'à **manger cinq portions de fruits et légumes** par jour.

DIABÈTE

Les patients atteints de diabète doivent **contrôler leur glycémie** et suivre les instructions de leur médecin. De plus, une **alimentation équilibrée** et une **activité physique régulière** les aideront à contrôler leur glycémie et à lutter contre l'obésité.



ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Expliquez à vos patients que pratiquer une **activité physique régulière** est l'une des meilleures choses à faire pour être en bonne santé. Cela permet non seulement **d'améliorer l'état de santé général et la forme physique**, mais également de **réduire le risque de contracter des maladies chroniques**.

STRESS



Le stress augmente le risque de contracter des maladies graves et entrave le fonctionnement du système immunitaire. **Aidez vos patients à identifier et lutter contre les facteurs de stress**.

GROSSESSE



Les patientes qui envisagent de concevoir un enfant doivent être **encouragées** à passer un **examen dentaire et parodontal** et à se faire soigner (le cas échéant), puis à consulter régulièrement pendant la grossesse.

CONSULTATIONS RÉGULIÈRES

Planifiez toujours la prochaine visite de vos patients et rappelez-leur l'importance cruciale des **contrôles réguliers**, du dépistage du cancer buccal et de l'hygiène dentaire pour la **santé bucco dentaire et le bien-être général**.

