

## Global Periodontal Health Project



# Consigli da dare ai pazienti per la salute orale e generale

## IGIENE ORALE

**Parlare con i pazienti** perché capiscano l'importanza della salute parodontale e identificare le difficoltà che incontrano per **tenere correttamente sotto controllo la placca**.

Mostrare i criteri essenziali per il **controllo efficace della placca e per la spazzolatura**. Consigliare l'uso quotidiano del filo interdentale e degli scovolini scegliendone le dimensioni appropriate.



## FUMO



**Non iniziare a fumare o smettere**, il prima possibile è una delle cose più importanti che i pazienti possono fare per la loro salute orale e gengivale e per il loro benessere generale.

## DIETA SANA



**Parlare con i pazienti dell'effetto dannoso del consumo eccessivo e frequente di zucchero**, incoraggiarli a ridurre il sale e i grassi e ad includere **5 porzioni di frutta e verdura** nella dieta quotidiana.

## DIABETE

Ai pazienti affetti da diabete si deve consigliare di tenere **sotto controllo la presenza di glucosio** e di seguire le istruzioni del medico. Inoltre una **dieta sana** e il **regolare esercizio fisico** aiutano a controllare la glicemia e l'obesità.



## REGOLARE ESERCIZIO FISICO

Consigliare ai pazienti il **regolare esercizio fisico** è una delle cose migliori che possono fare per la loro salute. Presenta molti vantaggi, tra cui il **miglioramento della salute generale e della forma fisica** e la **riduzione del rischio di molte malattie croniche**.

## STRESS



Lo stress contribuisce a molte condizioni di salute gravi e influisce sulla risposta del sistema immunitario. **Aiutare il paziente a identificare i fattori di stress** e a prendere i **giusti**

## GRAVIDANZA



I pazienti che stanno pianificando di avere figli dovrebbero essere **incoraggiati** a sottoporsi ad un **controllo dello stato di salute dentale e parodontale** e sottoporsi **alle cure orali/parodontali essenziali**, a seconda dei casi, prima e durante la gravidanza.

## VISITARE IL DENTISTA E L'IGIENISTA

**Programmare sempre la prossima visita del paziente** e ricordare la grande importanza dei **controlli regolari**, dello screening del cancro orale e dell'igiene dentale per la **salute orale e il benessere generale**.

