

Global Periodontal Health Project



Tips om met uw patiënten te praten over een gezonde mond en een gezond lichaam

MONDHYGIËNE

Communiceer met de patiënten zodat ze het belang van parodontale gezondheid beter begrijpen en zodat eventuele barrières die zij ervaren voor een **optimale plakcontrole** kunnen worden geïdentificeerd.

Laat zien welke principes essentieel zijn voor een **doeltreffende plakcontrole en voor het poetsen**. Adviseer hen om dagelijks flosdraad en interdentale ragers te gebruiken, met een selectie van de juiste maten.



ROKEN



Nooit beginnen of zo snel mogelijk **stoppen met roken** is een van de belangrijkste dingen die uw patiënten kunnen doen voor hun mond- en tandvleesgezondheid en hun algemeen welzijn.

GEZOND DIEET



Bespreek met uw patiënten **wat de schadelijke gevolgen zijn van te veel suikerconsumptie** en moedig hen aan om minder zout en vet te gebruiken en dagelijks **5 porties groenten en fruit** in hun menu te zetten.

DIABETES

Patiënten met diabetes moeten worden geadviseerd om **hun bloedglucose in hun doelbereik te houden** en de instructies van hun arts op te volgen. Een **gezond dieet** en **regelmatige lichaamsbeweging** helpen ook om het glycemische niveau en obesitas onder controle te houden.



REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING

Uw patiënten aanraden om **regelmatig te bewegen** is een van de beste dingen die u kunt doen voor hun gezondheid. Er zijn vele voordelen aan verbonden, onder meer een **betere algemene gezondheid en conditie** and **minder risico op vele chronische ziekten**.

STRESS



Stress draagt bij aan vele ernstige gezondheidsproblemen en beïnvloedt de reactie van het immuunsysteem. **Help uw patiënt bij het identificeren van stressfactoren** en neem **positieve stappen** om deze problemen te veranderen.

ZWANGERSCHAP



Patiënten die van plan zijn een gezin te stichten, moeten worden **aangemoedigd** om voordat ze zwanger worden en regelmatig tijdens de zwangerschap een **tandheelkundige en parodontale controle** uit te voeren en indien nodig **essentiële mond-/perodontale zorg te krijgen**.

BEZOEK UW TANDARTS EN HYGIËNIST

Plan het volgende bezoek van uw patiënten altijd in en herinner hen eraan dat **regelmatige controles**, mondkankerscreening en behandeling van de mondhygiëne heel belangrijk zijn voor de **gezondheid van de mond en het algemeen welzijn**.

