

Nagbabanta ang diabetes sa ating kalusugan ng bibig!

Hindi lamang impluwensyang pathological mayroon ang diabetes sa pangkalahatang kalusugan ng pasyente, ngunit nakakaapekto rin sa kanyang kalusugan ng bibig.

Bukod dito, kung hindi kontrolado nang maayos ang antas ng blood sugar sa isang diabetiko, madali siyang magdurusa sa sakit sa bibig, tulad ng sakit sa gilagid. Ang sakit sa gilagid ay ang impeksyon ng mga tisyung sumusuporta sa ngipin. Kung hindi maganda ang kalinisan sa bibig, mamumuo ang dental plaque sa kahabaan ng gilagid. Ang bakterya mula sa dental plaque ay naglalabas ng mga toxin na nagpapairita sa mga periodontal tisyu (mga tisyung nakapalibot sa ngipin) kabilang ang mga gilagid, periodontal membrane, buto ng panga, atbp., na humahantong sa pagkakaroon ng sakit sa gilagid. Bukod dito, ang mga hindi kontroladong sakit sa bibig ay maaaring magpalala pa sa kondisyon ng diabetes.

Nakakaranas ang ilang mga diabetiko ng pagnanasang kumain, uminom at umihi nang madalas kasabay ang pagbagsak ng timbang ng katawan. Madali rin silang mapagod at kapitan ng impeksyon. Gayunpaman, walang sintomas ang mga unang yugto ng diabetes, madalas na di sinasadyang natutuklasan ang sakit kapag nagpa-medical check-up o nagpa-inspeksyon ang isang tao para sa iba pang kumplikasyong medikal.

Paano maiiwasan ang mga sakit sa bibig na may kaugnayan sa diabetes (hal. sakit sa gilagid) para sa isang diabetiko?

Ang pasyenteng may sakit sa gilagid ay magkakaroon ng mabahong hininga, pamamaga at pagdurugo ng gilagid, pag-urong ng gilagid at iba pang sintomas. Magreresulta ang matinding sakit sa gilagid sa pagkakalantad ng ibabaw ng ugat ng ngipin, magreresulta sa sensitibong pakiramdam at pamamanhid kapag kumakain. Mahihirapang ngumuya sa gayon ang pasyente.

Mas mababa ang kakayahang maghilom ng mga diabetiko, kaya mas mahirap para sa iyong sakit sa gilagid na maghilom. Samakatuwid, dapat gawin nang maaga ang epektibong pag-iwas.

Kontrolin ang antas ng iyong blood sugar.

Ang pangmatagalang pagbabagu-bago ng antas ng blood sugar ay madalas na nagreresulta sa iba pang mga kumplikasyong medikal. Ang kasunod na pagbaba sa resistensya ng katawan ay mas nilalantad ang mga pasyente sa impeksyon.

Alagaang mabuti ang iyong mga gilagid at ngipin

Upang maiwasan ang sakit sa gilagid, kailangan mong itaguyod ang mabuting kasanayan sa pangangalaga ng bibig. Hindi lamang kailangang sapat na alisin ng mga diabetiko ang dental plaque sa maayos na pagsisipilyo ng ngipin sa umaga at gabi, kundi kailangan ding i-floss ang katabing ibabaw ng ngipin araw-araw. Pumili ng tamang tulong sa pangangalaga ng bibig upang maalis ang plaque mula sa mga katabing ibabaw ng ngipin upang mapadali ang masusing paglilinis ng iyong ngipin.

Pagsisipilyo

- Pumili ng sipilyong may malalambot na bristles brush. Sa pangkalahatan, ang laki ng ulo ng brush na angkop para sa may sapat na gulang ay dapat katulad ng diameter ng isang dolyar na barya
- Sipilyuhin ang iyong mga ngipin ng fluoride toothpaste sa umaga at sa gabi.
- Panatilihing lubos na malinis ang bawat ibabaw ng ngipin, kabilang ang: mga panlabas na ibabaw, panloob na ibabaw at pangnguyang ibabaw.
- Dapat ipasok ang ulo ng sipilyo kasama ang mga dulo ng bristle nang nakatihaya at naka-anggulo sa margin ng gilagid. Dahan-dahang pagalawin ang sipilyo sa pamamagitan ng maliliit na mosyon ng pagkuskos, sinisipilyo ang dalawa hanggang tatlong ngipin nang magkasabay.

1. Sipilyuhin ang mga panlabas na ibabaw ng mas mababang ngipin



2. Sipilyuhin pagkatapos ang mga panloob na ibabaw ng mas mababang ngipin



3. Kapag sinisipilyo ang mga panloob na ibabaw ng ngipin sa harap, hawakan nang patayo ang sipilyo sa tulong ng banayad na paggalaw ng sipilyo mula sa gingival margin patungo sa mga korona ng ngipin



4. Sipilyuhin pagkatapos ang mga pangnguyang ibabaw ng ngipin sa tulong ng papasok at palabas na paggalaw ng sipilyo.



Panghuli, sipilyuhin ang mga panlabas na ibabaw, panloob na ibabaw at pangnguyang ibabaw ng mas mataas na ngipin sa parehong paraan tulad ng sa mas mababa.

Pag-floss

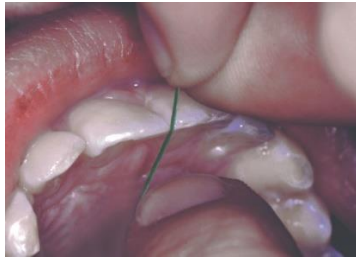
1. Una, kumuha ng isang piraso ng 20 - 25cm habang dental floss upang gawing loop.



2. Gamitin ang mga hinlalaki at hintuturo upang makontrol ang 2cm segment ng floss.



3. Gumamit ng lagaring mosyon paloob at palabas , i-slide nang dahan-dahan ang floss papasok sa interdental space ng dalawang magkalapit na ngipin.



4. Balutin ang isang ngipin upang makagawa ng letrang "C" na hugis at dahan-dahang hilahin hanggang sa pinakamalalim na bahagi ng gingival sulcus, at pagkatapos ay i-slide ito pataas at pababa laban sa ngipin. Pagkatapos, balutin ang kalapit na ngipin at ulitin ang pataas at pababang galaw. Linisin ang lahat ng iba pang mga katabing ibabaw ng ngipin sa parehong paraan.



Paggamit ng interdental brush

Sa kaso ng pag-urong ng gilagid dahil sa sakit sa gilagid, ang puwang sa pagitan ng mga ugat ng magkalapit na ngipin ay lumawak, maaaring gamitin ang interdental brush sa halip na dental floss. Dahan-dahang ipasok ang interdental brush sa agwat ng pagitan ng mga ngipin, inilalagay ang brush nang malapit sa gum margin hangga't maaari, pagalawin ang brush papasok at palabas upang malinis ang mga katabing ibabaw ng ngipin.



Gumamit ng superfloss upang malinis ang nakapirming dental bridge

Gumamit ng spongy segment ng superfloss upang malinis ang mga ibabaw sa ilalim ng bridge. Maaalis mo ang dental plaque sa mga katabing ibabaw ng ngipin nang may regular na floss segment ng superfloss.



Linisin ang iyong naaalis na pustiso

Ang dental plaque ay kumakapit sa mga ibabaw ng pustiso. Upang mapanatili ang iyong kalusugan ng bibig at kalinisan ng iyong pustiso, kailangan mong alisin ang iyong pustiso upang linisin ito bago matulog sa gabi.

1. Una, punuin ang palanggana ng tubig upang maiwasan ang di sinasadyang pagkahulog at pagkabali ng pustiso
2. Mag-apply ng ilang detergent sa sipilyo at linisin ang bawat ibabaw ng pustiso. Pagkatapos ay banlawan nang mabuti ang pustiso.



3. Ibadad ang pustiso sa isang tasa ng tubig sa buong gabi.

Regular na check-up sa ngipin

- Kailangan mong ipagbigay-alam sa dentista ang tungkol sa anumang mga pagbabago ng iyong diabetikong kondisyon at gamot na iniinom mo.
- Maaaring lumala nang mabilis at madaling hahantong sa malubhang yugto ang sakit sa gilagid ng isang diabetiko. Kaya, kailangan mong magpa-dental-check up sa bawat anim na buwan.
- Maaaring maging di sukat ang naaalis na pustiso dahil sa pag-urong ng gilagid at pag-uga ng ngipin dahil sa sakit sa gilagid. Kailangan mong hilingin sa dentista na ayusin ang iyong pustiso sa tulong ng regular na check-up appointment.

Tumanggap ng paggamot sa ngipin

Kung hindi kontrolado nang maayos ang antas ng blood sugar ng pasyente, dapat niyang ipagpaliban ang hindi kagyat na operasyon sa ngipin.

Bago ang anumang pagbunot sa ngipin o paggamot sa ngipin, kailangan mo munang kumain nang kaunti at suriin pagkatapos ang iyong antas ng blood sugar.

Tumutulong itong maiwasan ang hypoglycemia dahil hindi ka makakain ng pagkain pagkatapos ng paggamot.

Bawal manigarilyo

Napag-alaman ng pananaliksik na ang tsansang makakuha ng sakit sa gilagid ay 5 beses o higit na malamang pang mas mataas sa naninigarilyo kaysa sa hindi naninigarilyo. Samakatuwid, ang mga pasyenteng may diabetes ay hindi dapat manigarilyo.

Kung hindi mo alam na mayroon kang diabetes, paano mo maiiwasan ang sakit sa gilagid?

Ang ilang mga pasyenteng may diabetes ay hindi alam na mayroon silang diabetes. Matapos silang magdusa mula sa sakit sa gilagid pati na rin ang mabigong makontrol ang antas ng blood sugar, nagiging mahirap pagalingin ang sakit sa gilagid.

Bukod dito, maaaring walang malinaw na sintomas ang mga maagang naging diabetiko; madalas na hindi nadidiskubre ang sakit hanggang sa magkaroon sila ng kumplikasyong medikal. Samakatuwid, kung ang iyong sakit sa gilagid ay walang malinaw na pagbuti pagkatapos ng paggamot sa ngipin at maayos na pangangalaga sa bibig, pinapayuhan kang suriin ang antas ng blood sugar para sa diabetes, upang mailapat ang naaangkop na paggamot.