

Scopri la relazione tra bocca e corpo



COME LA TUA **SALUTE ORALE** PUÒ INFLUENZARE LA **SALUTE GENERALE**



La bocca è lo specchio del corpo

Una bocca in salute va di pari passo con un corpo sano.
É importante comprendere la stretta relazione tra la salute orale
e quella generale – e l’impatto che l’una ha sull’altra – per sapere
come proteggere la tua bocca e la tua salute a tutte le età.

DI' Ahh
PENSA ALLA BOCCA, PENSA ALLA SALUTE

LA SALUTE ORALE È MOLTO PIÙ DI UN BEL SORRISO

Uno sguardo alla tua bocca può rivelare carenze nutrizionali, sintomi di altre patologie e abitudini a rischio come l'uso di tabacco o il consumo di alcol – riflettendo così il tuo stato di salute generale e il tuo benessere.



UNA BOCCA SANA

Ti permette di parlare, sorridere, mangiare, bere – e svolgere molte altre funzioni legate alla vita di tutti i giorni – e può anche favorire le interazioni sociali e promuovere la tua autostima.

UNA BOCCA NON SANA

Può invece causare fastidi, dolori, patologie e può portare all'isolamento sociale e a una mancanza di fiducia in se stessi, così come alla perdita di giorni di scuola o di lavoro.

Pensa alla bocca, pensa alla salute

LA SALUTE ORALE E QUELLA GENERALE

SI INFLUENZANO L'UN L'ALTRA



Le patologie orali possono presentarsi in molte forme diverse, ma le più comuni sono la carie e le malattie delle gengive. Se non curate correttamente, possono avere un impatto negativo sul resto del corpo: per questo la salute orale è essenziale per mantenersi sani a qualsiasi età.

Allo stesso tempo, le condizioni di salute generale possono aumentare il rischio di sviluppare patologie orali. Per esempio, alcune malattie che colpiscono la bocca sono collegate al diabete, a malattie cardiache e respiratorie, ad alcune forme tumorali; il diabete, inoltre, aumenta la possibilità di sviluppare disturbi gengivali.

Una scarsa igiene orale può essere il risultato, così come la causa, di una salute precaria. La campagna “Pensa alla bocca, pensa alla salute” vuole incoraggiare a prenderti cura della tua salute orale, così da salvaguardare anche la tua salute generale e la qualità della tua vita.

Mantenere la bocca sana
è fondamentale
per rimanere in salute

LE PATOLOGIE
ORALI
COLPISCONO

3.9

MILIARDI
DI PERSONE
NEL MONDO

LE MALATTIE
CRONICHE
UCCIDONO

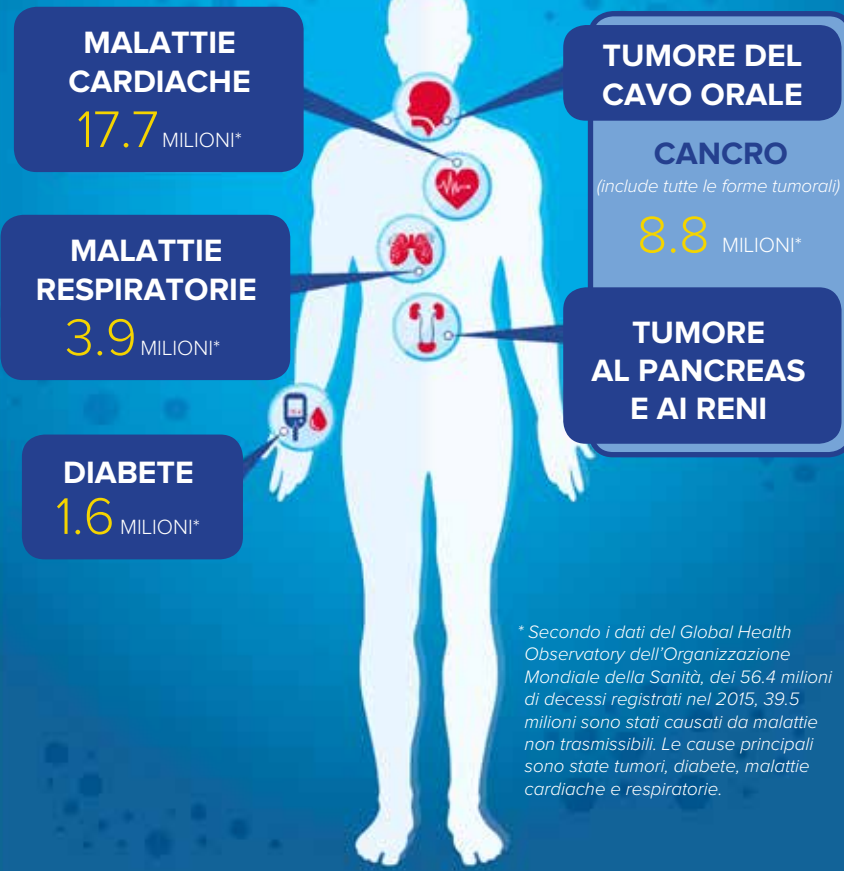
39.5

MILIONI DI
PERSONE
OGNI ANNO*

*Cancro: 8.8 milioni, diabete: 1.6 milioni, malattie cardiache: 17.7 milioni, malattie respiratorie: 3.9 milioni).

NON SI PUO' ISOLARE LA BOCCA

DAL RESTO DEL CORPO



* Secondo i dati del Global Health Observatory dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, dei 56.4 milioni di decessi registrati nel 2015, 39.5 milioni sono stati causati da malattie non trasmissibili. Le cause principali sono state tumori, diabete, malattie cardiache e respiratorie.

Tenere sotto controllo i fattori di rischio

I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO DELLE MALATTIE PIÙ DIFFUSE

SONO COMUNI A MOLTE PATOLOGIE ORALI



Alcuni comportamenti individuali, come una dieta poco sana (soprattutto se ad alto contenuto di zuccheri), l'uso di tabacco, il consumo eccessivo di alcol e una scarsa igiene orale, costituiscono fattori di rischio per molte patologie orali e non solo. Per questo motivo è importante comprendere che, prendendoti cura della tua igiene orale, puoi prevenire moltissime malattie.

Non è mai troppo presto o troppo tardi per iniziare a prestare attenzione alla tua bocca: il tuo corpo ti ringrazierà!



Mangia sano

Un consumo eccessivo di zuccheri, contenuti soprattutto negli snack, negli alimenti trasformati e nelle bibite è uno dei maggiori fattori di rischio per le patologie orali (in particolare la carie dentaria), così come per il diabete, per le malattie cardiache e per il cancro. Possono inoltre causare dipendenza e favorire l'aumento di peso.



No al tabacco

Il consumo di tabacco – sia esso da fumo, da fiuto o da masticare – costituisce un pericolo e contribuisce allo sviluppo di disturbi gengivali e del tumore del cavo orale. Il tabacco, inoltre, favorisce l'insorgere di malattie cardiovascolari, respiratorie e del cancro, e nel mondo è la causa principale di molti decessi che potrebbero essere evitati.



Limita il consumo di alcol

Il consumo eccessivo di alcolici rappresenta, a livello mondiale, un fattore di rischio importante per oltre 200 diverse patologie, incluse quelle orali; nei Paesi sviluppati, inoltre, è fortemente correlato ad alcune forme di disabilità. Il consumo di alcol aumenta il rischio di sviluppare il tumore del cavo orale, disturbi e malattie gengivali e carie dentali (dovute all'acidità e all'alto contenuto di zuccheri).



Lavati i denti due volte al giorno

Una scarsa igiene orale può portare alla produzione della placca da parte dei batteri che si depositano nella bocca, rendendo i denti e le gengive più soggette alle malattie orali e non. Se non trattata, la carie può causare dolore e infezioni, può portare alla perdita dei denti e aumentare il rischio di sviluppare altre patologie, quali il diabete o le malattie cardiache.

Prenditi cura della tua salute orale

La bocca è lo specchio del corpo e riflette il tuo stato di salute generale e il tuo benessere



Proteggi la tua bocca e il tuo organismo fin dai primi anni di vita:

- **segui una dieta sana, povera di zuccheri e ricca di frutta e verdura**
- **smetti di consumare tabacco**
- **limita il consumo di alcolici**
- **cura la tua igiene orale, adottando abitudini sane:**
 - *spazzola i denti per due minuti, due volte al giorno, utilizzando uno spazzolino manuale o elettrico e un dentifricio al fluoro;*
 - *dopo averli lavati, non sciacquare immediatamente i denti con l'acqua, piuttosto sputa l'eccesso di dentifricio;*
 - *se non puoi lavarti i denti dopo i pasti e gli spuntini, sciacqua la bocca con un collutorio al fluoro o mastica un chewing gum senza zucchero;*
 - *ricorda che utilizzare il filo interdentale o altri strumenti per pulire lo spazio fra i denti porta molti benefici alla tua salute orale.*
- **utilizza un paradenti quando pratichi sport di contatto**
- **sottoponiti regolarmente a visite di controllo dal tuo dentista**

Ricorda

La prevenzione è sempre la scelta migliore, quindi sottoponiti a visite periodiche per individuare precocemente e trattare le patologie orali e le malattie sistemiche a queste riconducibili.



Giornata Mondiale della Salute Orale

20 marzo

Unisciti al movimento globale

Anche quest'anno, i partner e i membri di FDI organizzano in tutto il mondo dibattiti pubblici, appuntamenti di screening, marce e corse podistiche, concerti e molto altro.

#SayAhh

#WOHD18



Partecipa
anche tu!

-  /FDIWorldDentalFederation
-  /worldentalfed
-  /worlddentalfed
-  /worldoralhealthday
-  /company/FDIWorldDentalFederation



FONDAZIONE ANDI onlus - ASSOCIAZIONE NAZIONALE DENTISTI ITALIANI
Via Ripamonti 44, 20141 MILANO - Tel. 02 30461080
segreteria@fondazioneandi.org - www.fondazioneandi.org