



GOLDEN TIME SPA
جولدن تايم سبا

مجلة جولدن تايم سبا الشهرية

تجميل . استجمام . استرخاء . توازن.

WWW.GOLDENTIMESPA.COM جون 2024

العناية بالفم والأسنان للحفاظ على
صحة الجسم.

Golden Time Wellness

Beauty & Wellness

الاصداره
4



تأثير العناية بالأسنان على الصحة العامة .



السكري:

الأشخاص المصابون بداء السكري هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض اللثة بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم. يمكن لأمراض اللثة الشديدة أن تزيد من صعوبة التحكم في مستويات السكر في الدم، مما يخلق حلقة مفرغة.

التهابات الجهاز التنفسي:

يمكن استنشاق البكتيريا من الفم إلى الرئتين، مما يسبب الالتهابات مثل الالتهاب الرئوي. نظافة الفم الجيدة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، وخاصة لدى كبار السن.

مضاعفات الحمل:

النساء الحوامل اللاتي يعانين من سوء صحة الفم أكثر عرضة لخطر الولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة. يمكن للتغيرات الهرمونية أثناء الحمل أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض اللثة، مما يجعل العناية بالأسنان أمرًا بالغ الأهمية للأمهات الحوامل.

تعتبر العناية بالأسنان جزءًا أساسيًا من صحة الجسم بشكل عام. إن الحفاظ على نظافة الفم الجيدة يمكن أن يمنع العديد من المشاكل الصحية ويساهم في حياة أكثر صحة. فيما يلي بعض الروابط الرئيسية بين العناية بالأسنان والصحة العامة:

الوقاية من أمراض الفم:

يساعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط وفحوصات الأسنان بانتظام على منع تسوس الأسنان وأمراض اللثة. يمكن أن تؤدي أمراض اللثة غير المعالجة إلى التهاب اللثة، مما قد يسبب فقدان الأسنان ويؤثر على عظم الفك.

صحة القلب:

سوء صحة الفم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. يمكن أن تدخل البكتيريا من اللثة المصابة إلى مجرى الدم وتساهم في تكوين لويحات في الشرايين، مما يؤدي إلى مشاكل في القلب والأوعية الدموية. ويرتبط الالتهاب الناجم عن أمراض اللثة أيضًا بالسكتة الدماغية.



العناية بالأسنان والفم لتفادي الإصابة بالخرف



نصائح للعناية الجيدة بالأسنان:

- قم بتنظيف أسنانك مرتين يوميًا باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- استخدام الخيط يوميًا لإزالة البلاك وجزيئات الطعام بين الأسنان.
- استخدم غسول الفم لقتل البكتيريا وإنعاش النفس.
- تناول نظام غذائي متوازن قليل الأظعمة والمشروبات السكرية.
- قم بزيارة طبيب أسنانك بانتظام لإجراء الفحوصات والتنظيفات.
- تجنب منتجات التبغ، لأنها يمكن أن تسبب أمراض اللثة وسرطان الفم.
- اشرب الكثير من الماء للمساعدة في التخلص من جزيئات الطعام والبكتيريا.

الالتهاب الجهازية:

يمكن أن يساهم الالتهاب المزمن الناتج عن أمراض اللثة في حدوث التهاب في أجزاء أخرى من الجسم. وهذا يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الحالات مثل التهاب المفاصل الروماتويدي ومرض التهاب الأمعاء.

الصحة المعرفية:

تشير بعض الدراسات إلى وجود صلة بين ضعف صحة الفم والتدهور المعرفي أو الخرف. قد تدخل البكتيريا من الفم إلى الدماغ عبر مجرى الدم، مما قد يساهم في التهاب الدماغ وتلفه.

"الفم السليم هو البوابة إلى الجسم السليم."

مراكز جولدن تايم , ليست فقط سبا !



GOLDEN TIME SPA
جولدن تايم سبا

EDITED FOR OUR VALUABLE CUSTOMERS
BY S.DAADOUCHA

WWW.GOLDENTIMESPA.COM

