

صحة الأسنان والصحة البدنية :

- **مرض السكري (DIABETES)**
 - يعاني الأفراد المصابون بأمراض اللثة من صعوبة في السيطرة على نسبة السكر في الدم.
- مضاعفات الحمل والولادة
 - قد تؤدي التهابات اللثة إلى الولادة المبكرة وانخفاض وزن الطفل عند الولادة
- التهاب رئوي
 - يمكن أن تنتقل بعض بكتيريا إلى الرئتين وتسبب أمراض الجهاز التنفسي
- هشاشة العظام
 - يرتبط بفقدان العظام والأسنان.
- التهاب داخلي بالقلب
 - عدوى تصيب البطانة الداخلية للقلب ناتجة عن بكتيريا الفم التي تنتشر عبر مجرى الدم وتلتصق بمناطق القلب



• كيف يمكنك حماية صحة فمك؟

- اغسل أسنانك مرتين في اليوم على الأقل
- الخيط يوميا
- تناول نظام غذائي صحي
- استبدل فرشاة أسنانك كل ثلاثة أشهر
- تجنب استخدام التبغ