

A CheckSalut, que hem fet de la prevenció el nostre modus vivendi, ens hem adonat que existeixen diferents factors que poden ajudar-nos a disminuir o evitar l'aparició de malalties buco-dentals.

És per això que, des de CheckSalut volem ajudar-te a aconseguir-ho.



Podem evitar les càries o altres problemes dentals que, tot i semblar-nos de poca importància, poden provocar greus problemes de salut...

ANIMA'T I CONSULTA'NS
SOBRE LES NOSTRES
CAMPANYES DE SALUT

CAMPANYA
BUCO-CHECK



 **CHECK RISC**

Gran Passeig de Ronda, 163 25008 Lleida
Tlf: 973 282 662 Fax: 973 280 531
www.checkrisc.com checksalut@checkrisc.com

 **CHECKSALUT**

*Treballem per ajuda't a
millorar la teva salut*

A tots ens alegra un bon somriure



A CheckSalut ens preocupa el teu benestar

A **CheckSalut**, el teu Servei en Medicina del Treball, sempre en preocupem per la teva salut.

Els mals hàbits en el menjar, el consum de tabac, l'excés de sucres, la mala higiene buco-dental, juntament amb la por i/o el cost que suposa la visita al dentista, ens fan qüestionar la pregunta:

“Què puc fer?”

Segons la OMS, odontòlegs i metges estomatòlegs, les càries poden provocar-nos, a banda de les molèsties típiques, problemes a:

- ♥ La vista (uveïtis, queratitis, conjuntivitis)
- ♥ Cor, pulmons (endocarditis subaguda) i aparell genito-urinari (nefritis, cistitis, prostatitis...)
- ♥ Articulars (reumatismes)
- ♥ Anèmies
- ♥ Abscessos cerebrals

Tots els experts conclouen que la majoria de patologies buco-dentals com la càries, gingivitis, periodontitis, piorrea... estan causades per 3 factors: la dieta (tot allò que bevem i mengem), la saliva i els microorganismes que tenim a la boca. Per prevenir-les, podem seguir les següents pautes:

1. Raspallar-se les dents com a mínim 2 cops al dia, de forma lenta, amb moviments suaus, no oblidant les genives ni els queixals del darrere de la boca. Podem utilitzar colutori després del raspallat.
Sembla ser que els raspalls elèctrics són millors, tot i que hi ha dentistes que no hi veuen diferències.
El raspall de dents cal canviar-lo cada 2-3 mesos. Podem fer servir fil dental o raspallets interdentials.
2. Utilitzar pastes dentífriques riques en fluor. Tanmateix hi ha dentistes que aconsellen, per evitar la piorrea, pastes amb aloe, canyella, clau.
3. Evitar el tabac
4. No menjar massa dolços amb sucre refinat, begudes ensucrades, caramels... Es recomana el consum d'aliments rics en calci, vitamines i minerals com verdures i fruita fresca, llet i/o derivats làctics com formatges, iogurts, mató...
5. NO oblidem les visites periòdiques al/la nostre dentista