

📄 Памятка для пациентов



# Диабет и здоровье полости рта

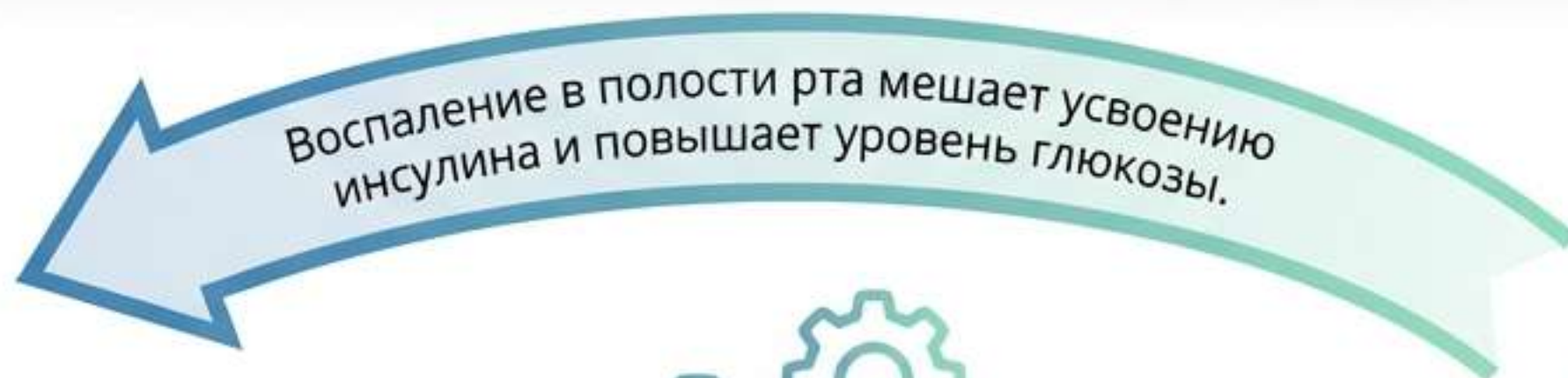
Простая инструкция по уходу: как сохранить зубы здоровыми и помочь контролю сахара в крови.

# Одно заболевание — две мишени

Сахарный диабет и проблемы с зубами образуют двустороннюю связь. Появление проблем связано не только с основным заболеванием, но и с недостаточной гигиеной.



Уровень глюкозы



Здоровье десен



**Главное правило:**

**Лечение воспалений в полости рта — это тоже лечение диабета!** Своевременная помощь зубам благоприятно сказывается на уровне глюкозы в крови.

# Три столпа защиты полости рта



## Контроль глюкозы

Держите сахар в пределах целевого диапазона по инструкции врача. Чем лучше контроль — тем ниже риск гингивита.



## Ежедневная гигиена

Тщательная очистка зубов, языка и межзубных промежутков дважды в день и после перекусов.



## Профессиональная помощь

Регулярные визиты к стоматологу для чистки от камней и выявления ранних симптомов.

# Анатомия правильной чистки



## 2 раза в день

**Утром** — строго до завтрака (после завтрака просто прополоскать рот).

**Вечером** — после последнего приема пищи, перед сном.



## Не менее 3-х минут

Именно столько времени требуется фториду в зубной пасте для защиты эмали.



## Средняя жесткость + Фторид

Используйте пасту с фторидом. Щетка — средней жесткости (в стадию обострения воспалений переходите на мягкую).

Обязательно очищайте язык!



## Выметающие движения

Двигайте щеткой от десны к краю зуба со всех сторон.



Избегайте энергичных и резких движений, чтобы не травмировать десну!

# Инструментарий пациента с диабетом

## Зубная щетка

Мыть водой с мылом после каждой чистки! Хранить строго вертикально (головкой вверх). Менять на новую не реже **1 раза в месяц**. Рассмотрите переход на электрическую зубную щетку.



## Зубная нить (Флосс)

Использовать минимум 1 раз в день. Помогает удалить налет там, где щетка бессильна. (Попросите врача показать правильную технику).



## Дополнительные средства

Ополаскиватели и межзубные ершики (по рекомендации врача).  
Зубные протезы (при наличии) требуют идеальной чистоты.



# Как победить сухость во рту (Ксеростомию)

Сухость во рту — частый спутник диабета, ускоряющий развитие кариеса.



## Водный баланс

Пить воду небольшими порциями в течение всего дня, а не залпом. Увеличить в рационе овощи и фрукты с высоким содержанием воды.



## Исключение триггеров

Полностью исключить: алкоголь, кофеин, продукты с избытком соли и сахара, а также сухую еду (крекеры, сухарики).



## Стимуляция слюны

Использовать жевательную резинку или леденцы/карамель строго без сахара.



## Аптечная помощь

Если базовые меры не помогают, используйте специальный заменитель слюны в виде спрея или жидкости (продается в аптеке).

# Визит к стоматологу: Правила безопасности

Планируйте профессиональную чистку зубов от камней и осмотр минимум 2 раза в год.



## До визита

- ✓ **Защита от гипогликемии:** Обязательно покусайте или сделайте перекус перед приемом врача! Это предотвратит падение сахара во время стресса от стоматологического вмешательства.
- ✓ **Консультация:** При назначении сложных манипуляций предварительно проконсультируйтесь со своим эндокринологом.



## В кресле

- ✓ **Статус:** Сразу напомните врачу, что у вас сахарный диабет.
- ✓ **Симптомы:** Сообщите о любых ранних признаках воспаления десен или зубной боли.






**Критическое правило:** Любые несрочные процедуры по лечению зубов проводятся только в стадии компенсации сахарного диабета!

# Курение: Катализатор осложнений

Отказ от курения – это не просто общая рекомендация, а важнейший шаг для защиты полости рта при диабете.



## The Multiplier Effect

-  **Сухость:** Курение критически усиливает сухость во рту.
-  **Воспаление:** Многократно увеличивает риск воспаления десен и тканей пародонта.
-  **Осложнения:** Ускоряет развитие других серьезных системных осложнений сахарного диабета.

**Бросьте курить, чтобы разорвать этот замкнутый круг.**

# Ваш личный календарь здоровья полости рта

## Каждый день



- Чистка зубов: 2 раза (утром до еды, вечером перед сном) по 3 минуты.
- Использование зубной нити: минимум 1 раз.
- Пить воду небольшими порциями для защиты от сухости.

## Каждый месяц



Замена зубной щетки на новую.

## Каждые полгода



Визит к стоматологу  
(профессиональная чистка от  
камней и лечение кариеса).



**Всегда:** Контроль уровня глюкозы в крови в пределах целевого диапазона!



## **Баланс в ваших руках**

Здоровая улыбка начинается с нормального сахара, а нормальный сахар поддерживается здоровой улыбкой. Заботьтесь о своих зубах — это важная часть контроля над диабетом!