



პერიოდო
& კარდიო

ჯანმრთელი ღრძილები
ჯანმრთელი გულისთვის



რეკომენდაციები პაციენტებისა
და საზოგადოებისთვის

პაროდონტიტი და კარდიოვასკულური დაავადებები(CVD) მსოფლიო მოსახლეობაში ფართოდ გავრცელებული მდგომარეობებია

ძირითადი ფაქტები



გულსისხლძარღვთა დაავადება
ყოველწლიურად 17,9 მილიონი სიკვდილი
გლობალურად

(სიკვდილიანობის 1/3)

ევროპაში 3,9 მილიონი სიკვდილი
ყოველწლიურად
(სიკვდილიანობის 45%)

გავრცელება:

2017 წელს დაახლოებით 500 მილიონი
ადამიანი დაავადდა CVD-თი მსოფლიოში



პაროდონტიტი

მსოფლიო მოსახლეობის 50%

გავრცელება:

მსოფლიოში დაახლოებით 800 მილიონი
ადამიანი დაავადებული მძიმე ფორმით



გულსისხლძარღვთა დაავადებებიც და
პაროდონტიტიც მიეკუთვნება არაგადაამდებ
დაავადებებს, რაც ნიშნავს რომ ისინი არ
გადაეცემათ ერთი ადამიანიდან მეორეს
კონტაქტით



ყოველწლიურად ევროპის ჯანდაცვის
სისტემა გამოჰყოფს 1,5 მილიარდ ევროს
გულსისხლძარღვთა დაავადებებისთვის

რეკომენდაციები

პაციენტებისა და საზოგადოებისთვის

გულისა და ღრძილების დაავადებებს დიდი გავლენა აქვს ადამიანთა ჯანმრთელობასა და ცხოვრების ხარისხზე.

კარდიოვასკულური დაავადებები(CVD) მოიცავს გულს ან სისხლძარღვებს და მას მიეკუთვნება გულის იშემიურ დაავადება, ჰიპერტენზია, გულის რევმატიულ დაავადება, ინფარქტი, კარდიომიოპათია და პარკუჭოვანი ფიბრილაცია. CVD არის მსოფლიო მასშტაბის სიკვდილიანობის 1/3-ის მიზეზი მსოფლიო მასშტაბით, ხოლო ევროპაში 45%-ს მოიცავს. (დაახლოებით 4 მილიონს ყოველწლიურად), მაღალი მაჩვენებელი უკავშირდება ხანდაზმული მოსახლეობის ზრდას, ცხოვრების პასიურ წესსა და არაჯანსაღ კვებას.

ღრძილების დაავადებები (გინგივითი და პაროდონტიტი) გავლენას ახდენს 35 წელზე მაღალი ასაკის ადამიანების 80%-ზე. მკურნალობის უგულვებელყოფის შემთხვევაში, პაროდონტიტი იწვევს კბილების კარგვას, რასაც თავის მხრივ მიყვავართ საკვების მიღების და საუბრის გაძნელებამდე და ცხოვრების ხარისხის დაწევამდე.

გარდა ამისა, ღრძილების დაავადება არის ქრონიკული მდგომარეობა, რაც ართულებს CVD-ს პრევენციას და შეიძლება გააძნელოს CVD ისეთ პაციენტებში, რომელთაც უკვე აქვთ დაავადება.

ამასთანავე, არსებობს მტკიცებულება, რომ პირის ღრუს კარგი ჰიგიენა გვეხმარება CVD-ს პრევენციაში. მაგალითად, პაციენტები, რომლებიც იხეხავენ კბილებს დღეში ორჯერ და აქვთ პირის ღრუს სწორი რუტინა, არიან CVD-ს განვითარების ნაკლები რისკის ქვეშ.

CVD-ს მთავარი რისკ-ფაქტორებია: მოწევა, მაღალი არტერიული წნევა, ქოლესტეროლის ან ტრიგლიცერიდების მაღალი დონე, გლუკოზის მეტაბოლიზმის დარღვევა და ჭარბი წონა. ზოგიერთი მათგანი პაროდონტიტის რისკ-ფაქტორიც არის. საბედნიეროდ, ცხოვრების წესის მარტივ ცვლილებებს შეუძლია შეამციროს რისკი - ასეთია: მოწევისთვის თავის დაწება, ჯანსაღი კვება და რეგულარული ვარჯიში.

თუ თქვენ გაქვთ CVD, დააკვირდით ღრძილების დაავადების ისეთ ნიშნებს, როგორიცაა: შეშუპებული, სისხლმდენი ღრძილები, უფრო მაღალი შესახედაობის ან დაკარგული კბილები. თუ თქვენ შენიშნავთ ამ სიმპტომებიდან რომელიმეს, აუცილებლად მიმართეთ თქვენს სტომატოლოგს. ნებისმიერ შემთხვევაში, იტარეთ რეგულარული სტომატოლოგიური შემოწმებები(მინიმუმ წელიწადში ერთხელ) და გახადეთ ეს თქვენი CVD-ს მართვის ნაწილი.

თქვენ საქმის კურსში უნდა ჩააყენოთ თქვენი სტომატოლოგი ვიზიტების შედეგების შესახებ კარდიოლოგთან და აცნობოთ ნებისმიერი ცვლილება, მათ შორის მედიკამენტების. თუ თქვენ იღებთ ანტიკოაგულანტებს, აუცილებლად აცნობეთ ეს სტომატოლოგს.

მიუხედავად იმისა, რომ პაროდონტიტის მკურნალობა უსაფრთხო და აუცილებელია CVD-ს მქონე პაციენტებისთვის, ანტიკოაგულანტებისა და თრომბოციტების საწინააღმდეგო მედიკამენტების მიღების შემთხვევაში, საჭიროა გარკვეული ზომების მიღება, ჭარბი სისხლდენის თავიდან ასაცილებლად.

კბილებისა და ღრძილების წმენდის ყოველდღიური სწორი რუტინით შენ შეგიძლია შენივე თავის დახმარება.

ეს გულისხმობს:

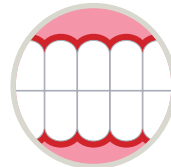
1. გაიხეხე კბილები დღეში მინიმუმ ორჯერ, მინიმუმ 2 წუთის განმავლობაში, ხელის ან ელექტრო ჯანგრის გამოყენებით.
2. გაისუფთავე კბილებს შორის არსებული სივრცეები კბილთაშორისი ჯაგრისის ან კბილის ძაფის(ფლოსის) საშუალებით (თუ კბილებს შორის ძალიან მცირე სივრცეა.)
3. გამოიყენე სპეციალიზებული კბილის პასტები და სავლებები, თუ ისინი შენმა სტომატოლოგმა შეგიჩინა.

რა უნდა გააკეთო?!

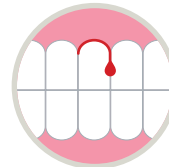
ღრძილების დაავადების ნიშნები მოიცავს:

თუ შენიშნავ ჩამოთვლილთაგან რომელიმეს მიმართე შენს სტომატოლოგს.

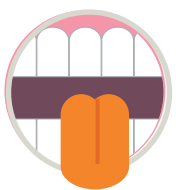
რაც უფრო ადრე მიმართავთ დახმარებისთვის, მით უკეთესი იქნება გამოსავალი



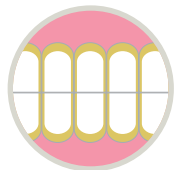
წითელი ან
შეშუპებული
ღრძილები



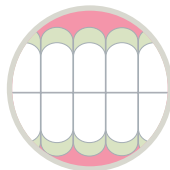
სისხლმდენი ღრძილები ან
კბილების გახეხვის შემდეგ
სისხლი ნიჟარაში



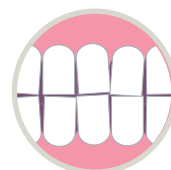
უსიამოვნო გემო
პირის ღრუში



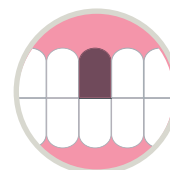
მყარი ნადები (ქვები)
კბილებზე



დაგრძელებული
შესახედაობის კბილები



გაზრდილი სივრცე კბილებს
შორის ან კბილების
მოწყვეტა



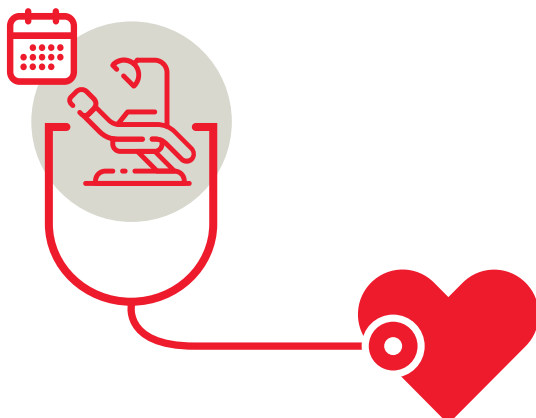
დაკარგული
კბილი



მკურნალობის უგულებელყოფის შემთხვევაში, ღრძილების დაავადებამ შესაძლოა გამოიწვიოს კბილების დაკარგვა და ასევე, გაართულოს CVD-ს პრევენცია.

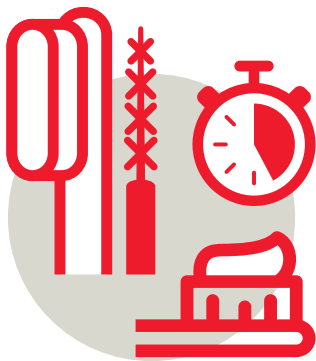


უნდა იცოდეთ, რომ ღრძილების დაავადება ქრონიკული მდგომარეობაა, რომელმაც შეიძლება გააძაწავოს CVD და საჭიროებს ყურადღებასა და პროფესიონალურ მოვლას მთელი სიცოცხლის მანძილზე.



დაიმახსოვრა

თუ გაქვს CVD, ღრძილების დაავადების
შედეგად, არსებობს შემდგომი
გართულებების მაღალი რისკი



სახლში ძალიან ფრთხილად უნდა გაისუფთაოთ
კბილები და ღრძილები

- გაიხეხეთ კბილები დღეში მინიმუმ ორჯერ, მინიმუმ ორი წუთის განმავლობაში მექანიკური ან ელექტრო ჯაგრისით
- გაისუფთავეთ კბილებს შორის არსებული სივრცეები კბილთაშორისი ჯაგრისის საშუალებით, თუ მისი გამოყენება შეუძლებელია, მაშინ დენტალური ფლოსი გამოგადგებათ
- გამოიყენეთ სპეციალური კბილის პასტები/საავლებები, რომლებსაც აქვთ ნადების წარმოქმნის საწინააღმდეგო მოქმედება, თუ ისინი შეგიირჩიათ თქვენმა სტომატოლოგმა

მნიშვნელოვანია, შეინარჩუნო პირის ღრუსა და მთელი სხეულის ჯანმრთელობა
სტომატოლოგთან და ზოგადი პროფილის ექიმთან რეგულარული საკონტროლო ვიზიტებით



თქვენს სტომატოლოგს უნდა მიაწოდოთ ინფორმაცია
კარდიოლოგთან თქვენი ვიზიტების შესახებ და
აცნობოთ ნებისმიერი სიახლე დაავადების ისტორიასა
თუ მედიკამენტების ცვლილებაში.

თქვენ აუცილებლად უნდა აცნობოთ
თქვენს სტომატოლოგს, თუ თქვენ
იღებთ ანტიკოაგულანტებს



პაროდონტიტი & კარდიოვასკულური დაავადებები (CVD) ერთი შეხედვით

როგორც პაროდონტიტი, ასევე
კარდიოვასკულური დაავადებები (CVD)
არის ძალიან გავრცელებული
ქრონიკული, არაგადაამდები
დაავადება

ადრეული დიაგნოსტიკა, პრევენცია
და ერთობლივი მენეჯმენტი
(სტომატოლოგებისა და ზოგადი
პრაქტიკის ექიმებისგან)
არის ძალიან
მნიშვნელოვანი
როგორც
პაროდონტიტის,
ასევე CVD-სთვის

არსებობს მეცნიერული მტკიცებულება
პაროდონტიტისა და CVD-ს კავშირის
შესახებ, მათ შორის მიოკარდიუმის
მწვავე ინფარქტის, გულის
უკმარისობისა და ინსულტის
განვითარების.

CVD-ს მეორე
პაციენტებში
პაროდონტულმა
მკურნალობამ
და პირის ღრუს
კარგმა ჰიგიენამ,
შესაძლოა,
შეამციროს
CVD-ს
გამწვავების
შემთხვევები

CVD არის
სიკვდილიანობის
ყველაზე ხშირი
მიზეზი

პაციენტებს, რომელთაც აქვთ
CVD, უნდა ჩაუტარდეთ
პირის ღრუს ჯანმრთელობის
სრულყოფილი კვლევა

ცხოვრების სტილის
გავრცელებული ფაქტორები,
როგორიცაა: მოწევა, სტრესი,
ჭარბი წონა, დიაბეტი და
არასრულფასოვანი კვება -
ამწვავებს როგორც
პაროდონტიტს, ასევე CVD-ს

არანამკურნალებ პაროდონტიტს
მივყავართ კბილების დაკარგვამდე.
თუმცა, პაროდონტიტის პრევენცია
შესაძლებელია, არის ადვილად
დიაგნოსტირებადი და ექვემდებარება
კონტროლს.

ჯანმრთელი ღრძილები
ჯანმრთელი გულისთვის





European
Federation of
Periodontology

The European Federation of Periodontology (EFP) is a non-profit organisation dedicated to promoting awareness of periodontal science and the importance of gum health. Its guiding vision is "periodontal health for a better life."

Founded in 1991, the EFP is a federation of 37 national periodontal societies that represents more than 16,000 periodontists, dentists, researchers and oral-health professionals in Europe and around the world. It pursues evidence-based science and the general interest, promoting events and campaigns aimed at both professionals and the public.

Through events such as the triennial EuroPerio congress, its scientific publication the Journal of Clinical Periodontology, its accredited programme for postgraduate education, and the annual Gum Health Day awareness initiative, the EFP is at the forefront of promoting periodontal science and gum health.

www.efp.org



The World Heart Federation is the principal representative body for the global cardiovascular community, representing more than 200 heart foundations, scientific societies, civil society, and patient organisations from over 100 countries.

Together with our members, we are working to end needless deaths and build global commitment for improved cardiovascular health at the global, regional, national, and community levels.

We believe in a world where heart health for everyone is a fundamental human right and a crucial element of global health justice.

www.worldheart.org



Oral Health Experts

DENTAID is a multinational company devoted to the research, development, manufacture and marketing of oral health products founded with a clear mission: improving people's oral health. The company's spirit of innovation and commitment to society has granted its leadership in this field.

DENTAID offers a wide range of solutions for the prevention, diagnosis, and treatment of diseases caused by oral biofilm.

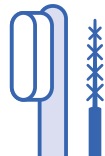
Moreover, DENTAID promotes education, quality training for professionals, and continued support in their daily practice. Currently, it has 9 subsidiaries and is present in over 70 countries around the world. The brands Vitis®, Perio-Aid®, Interprox®, Halita®, and Dentaaid Xeros® are distributed internationally.

www.dentaid.com

ჯანმრთელი ღრძილები ჯანმრთელი გულისთვის



ენვიც მენს პირად
ექიმსა და
სტომატოლოგს
რეგულარულად



გაიხეხე კბილები
დღეში ორჯერ



იყავი აქტიური,
ივარჯიშე



მიირთვიტ ჯანსაღი
საკვები
აკონტროლე ზონა



არ მოწიო