

Your time whisperer.

Sănătatea orală ca pilon al longevității

1. Evaluează-ți sănătatea orală

Observă semne precum sângerări gingivale, respirație urât mirositoare sau sensibilitate dentară.

Verifică alinierea dinților și mușcătura; dezechilibrele pot indica probleme funcționale.

2. Consultă un specialist

Programează vizite regulate la medicul dentist pentru controale și igienizări profesionale.

Discută despre eventuale lucrări dentare vechi care ar putea necesita înlocuire sau ajustare..

3. Adoptă o igienă orală riguroasă

Periază dinții de două ori pe zi cu o pastă de dinți adecvată. Folosește ața dentară zilnic pentru a îndepărta placa bacteriană dintre dinți. Clătește gura cu o apă de gură antiseptică pentru a reduce bacteriile.

4. Monitorizează și gestionează inflamația

Fii atent la semnele de inflamație sistemică, cum ar fi oboseala cronică sau dureri articulare.

Adoptă o dietă antiinflamatoare bogată în fructe, legume și acizi grași omega-3.

5. Integrează sănătatea orală în stilul tău de viață

Recunoaște că sănătatea gurii influențează somnul, digestia și starea generală de bine.

Include obiceiuri sănătoase precum hidratarea adecvată și evitarea fumatului.