Kif nista’ nżomm ħalq b’saħħtu?

Il-kura tal-mard tal-ħalq tista’ tgħin biex tnaqqas il-livelli ta’ glukożju fid-demm

Żur lid-dentist u/jew lill-iġjenista dentali b’mod regolari.

Jekk għandek id-dijabete, informa lid-dentist tiegħek u aġġornah dwar kwalunkwe bidla fil-mediċini li tkun qed tieħu.

Aħsel snienek darbtejn kuljum b'toothpaste bil-fluworidu (flouride). L-ammont ta' toothpaste m'għandux ikun iktar minn daqs ta' piżella. Tlaħlaħx wara li taħsel snienek.

Jekk tpejjep, fittex għajnuna biex tieqaf. Ċempel fuq il-Linja għall-Waqfien mit-Tipjip fuq **8007 3333**.

Jekk għandek il-ħanek aħmar aktar mis-soltu, minfuħ jew joħroġ id-demm minnu faċilment, ikkuntattja lid-dentist tiegħek.

Għal aktar informazzjoni, jekk jogħġbok ikkuntattja

Id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard

2326 6000

HPDPMalta
hpdp.gov.mt

healthpromotion.hpdp@gov.mt

ID-DIJABETE U S-SAĦĦA ORALI

Riżorsa mid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

GVERN TA’ MALTA
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA U L-ANZJANITÀ ATTIVA

Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard

C4D CARE 4 DIABETES Joint Action

Ikkofinanzjat mill-Unjoni Ewropea

Il-proġett CARE4DIABETES irċieva fondi mill-Kummissjoni Ewropea (KE). GA No. 101082427.

Id-dijabete u s-saħħa orali

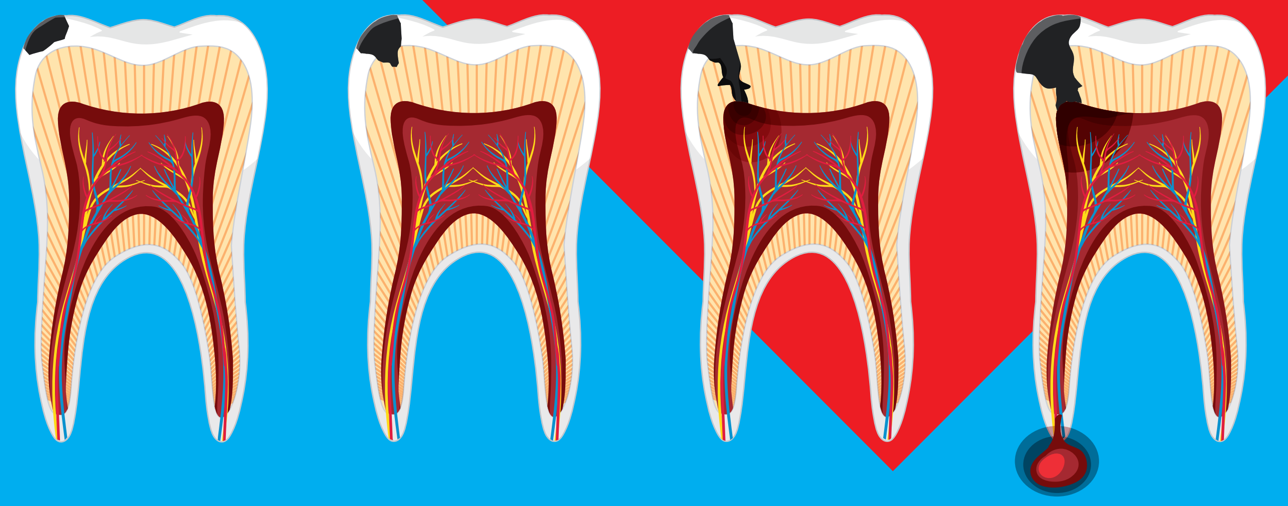
Ħalq b'saħħtu huwa importanti għal kulħadd. Madankollu, id-dijabete tista' tikkawża wkoll problemi f'ħalqek.

Mard tal-ħanek (Peridontali)

Il-persuni bid-dijabete għandhom iktar ċans li jkollhom mard tal-ħanek (peridontali) – infezzjoni tal-ħanek u tal-għadam li jżommu s-snien f'posthom. 90% tal-adulti jbatu minn xi forma ta' mard tal-ħanek. Ħanek li joħroġ id-demm minnu faċilment, u li jkun aħmar, minfuħ, sensittiv jew li jkun inġibed lura mis-snien, jindika xi forma ta' mard tal-ħanek. Il-mard tal-ħanek jista' jwassal għal uġigħ, diffikultajiet biex tiekol u telf tas-snien. In-nies b'mard tal-ħanek għandhom aktar diffikultà biex jikkontrollaw il-livelli ta' zokkor fid-demm.

Ħalq xott (Xerostomia)

In-nies bid-dijabete jistgħu jinnutaw tnaqqis fil-produzzjoni tal-bżieq u dan jista' jikkawża sensazzjoni xotta fil-ħalq. Ħalq xott iżid ir-riskju ta' taħsir tas-snien u jista' jkun ikkawżat ukoll minn ċerti mediċini. Jekk ħalqek ikun xott, ixrob l-ilma ta' spiss u uża toothpaste mingħajr ragħwa jew toothpaste magħmul apposta għal ħalq xott. Chewing gum mingħajr zokkor jgħin jistimula l-fluss tal-bżieq. Jeżistu wkoll sostituti tal-bżieq.



Taħsir tas-snien

Jekk il-mard tal-ħanek ma jiġix ittrattat, il-ħanek u l-għadam jistgħu jiġu infettati. Meta l-ħanek jinġibed lura minn snienek, dan jesponi l-għeruq u jagħmilhom aktar suxxettibbli għal taħsir, b'mod partikolari f'ħalq xott.

Dewmien jew nuqqas ta' fejqan

Meta d-dijabete ma tkunx ikkontrollata tajjeb, il-fejqan wara t-trattament dentali jista' jkun aktar bil-mod u r-riskju ta' infezzjoni jiżdied. Il-ġisem ikun anqas kapaċi jiġġieled il-batterji li jattakkaw il-ħanek, u dan jista' jaffettwa l-impjanti dentali, għaliex iżidilhom il-probabbiltà li ma jirnexxux minħabba li jkun hemm nuqqas ta' fejqan.

It-tipjip jaffettwa ċ-ċirkolazzjoni tad-demm fil-ħanek, u dan iżid ir-riskju tal-mard tal-ħanek b'20 darba.

Infezzjonijiet fil-ħalq

Livelli għoljin ta' zokkor fid-demm jistgħu jikkawżaw ukoll infezzjonijiet fil-ħalq, peress li jdgħajfu ċ-ċelloli bojod tad-demm, iċ-ċelloli li jiġġieldu l-infezzjonijiet. Dawn l-infezzjonijiet jidhru bħala rqajja' bojod jew ħomor u jistgħu jikkawżaw uġigħ u irritazzjoni. Bl-istess mod, infezzjonijiet orali jistgħu jagħmluha diffiċli biex jiġu kkontrollati l-livelli ta' zokkor fid-demm.