

## ASIŅOJOŠAS SMAGANAS: kā atpazīt un kā cīnīties ar problēmu

Tavām smaganām vienmēr jābūt rozā krāsā. Ja tas tā nav un smaganas ir **pietūkušas** vai jutīgas un **apsārtušas**, vai pat vēl ļaunāk - tās **asiņo**, tas ir brīdinājuma signāls: Tevi piemeklējusi smaganu saslimšana!



Veselas smaganas  
neasiņo



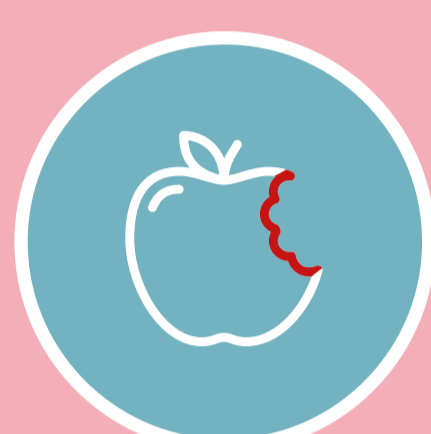
Asiņojošas smaganas,  
smaganu slimības pazīme

BIEŽI  
BEZ SĀPĒM,  
BEZ LIELA  
DISKOMFORTA

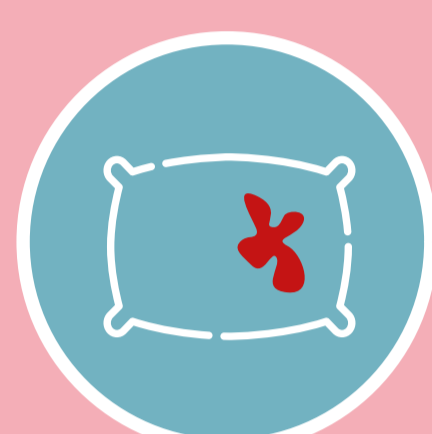
### Kā atpazīt smaganu asiņošanu



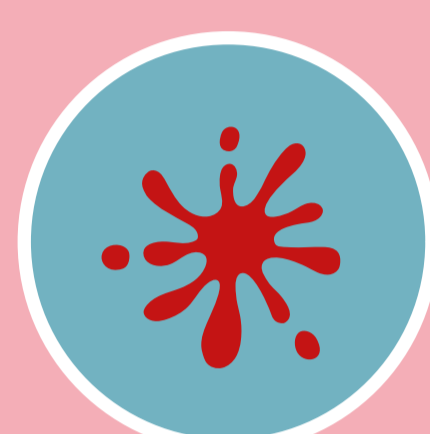
Kad tīri zobus, pat  
darot to maigi



Kad iekodies  
ēdienā



Kad uz spilvena pamani  
asiņainus traipus



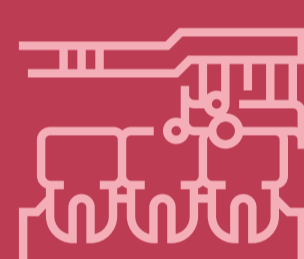
Kad izspļauj siekalas  
un tās ir sārtas

### Kā cīnīties ar smaganu asiņošanu



#### Drīzumā konsultējies ar savu zobārstu

Pirmkārt, veic smaganu veselības pārbaudi. Ar asiņošanas palīdzību smaganas cenšas Tevi informēt, ka tās cieš no kādas smaganu saslimšanas formas. Apspried to ar savu zobārstu vai smaganu speciālistu - periodontologu. Vienreiz gadā veic pārbaudes.



#### Uzlabo savu mutes dobuma higiēnu

Pievērs uzmanību savai zobu tīrīšanas tehnikai un tīri zobus maigi vismaz divas minūtes, divas reizes dienā. Noskaidro pie sava zobārsta vai zobu higiēnista kā vari uzlabot savus zobu tīrīšanas ieradumus.



#### Pārtrauc smēķēt, samazini alkohola lietošanu

Cigaretetes un citi tabakas izstrādājumi ir smaganu slimību galvenais cēlonis. Smaganu slimības ir saistītas arī ar pārmērīgu alkohola lietošanu, cukura diabētu, aptaukošanos un stresu.



#### Uzņem vairāk C un K vitamīnus

Izvēlies sabalansētu diētu un rūpējies, lai tā satur pietiekami daudz C vitamīnu (citrusaugļi, zemenes, tomāti, brokoļi), K vitamīnu (spināti, salāti, olīveļļa) un kalciju (piena produkti, kāposti, sezams)



#### Zobu diegs, starpzobu birstītes, mutes skalojamais līdzeklis?

Konsultējies ar savu zobārstu par starpzobu birstīšu lietošanu - dažreiz zobu diegs var būt laba alternatīva. Noskaidro vai Tavā gadījumā ir ieteicams lietot antibakteriālu mutes skalojamo līdzekli.



#### Lieto elektrisko zobu birsti

Zobu kopšanā vislielākā nozīme ir tieši tehnikai, nevis tīrīšanas spēkam vai zobu birstes veidam. Izvēlies zobu birsti ar mikstiem sariņiem vai, ja iespējams, elektrisko zobu birsti - ja lieto pareizi, tā ir efektīvāka.



#### Tikai nomierinies!

Stress paaugstina kortizola līmeni, kas veicina iekaisumu un asiņošanu. Stresa novēršana var palīdzēt Tavai smaganu veselībai, kā arī vispārējai veselībai!



#### Labāk kraukšķīgi dārzeni nevis ciete

Burkānu un seleriju ēšana var palīdzēt aizvērt ēdiena paliekas no mutes dobuma. Šie produkti ir labāki par cieti saturošiem, pārstrādātiem un cukuru saturošiem produktiem, kuri pieļip pie zobiem.

## 4 praktiski padomi kā labāk rūpēties par smaganām

1. Notīri arī  
mēles virsmu



2. Pārlicies, ka  
zobu birsti liec tuvu  
pie smaganām



3. Ievēro  
veselīgu diētu  
un dzīvesveidu



4. Nemēģini noņemt  
zobakmeni pats ar  
jebkādam metodēm



12 maijs - Smaganu veselības diena 2020 - EFP globalā iniciatīva

## ŠAKI NĒ ASIŅOJOŠĀM SMAGANĀM

