



**Gengive sanguinanti?
Combatti le cause,
non solo i sintomi.**



Diabete?

Scopri come anche l'igiene
e la salute delle tue gengive possono
aiutarti a **controllare la glicemia***.



**Combatte
le cause
dell'irritazione
gengivale**

- Combatte la placca batterica
- Aiuta a prevenire il sanguinamento delle gengive
- Protegge le gengive dalle irritazioni

Senza Alcol

meridol[®]
Gengive sane, denti sani.

Chiedi al tuo dentista/igienista.



Diabete: i 10 consigli da seguire*



1. Essere consapevoli

Colui che è affetto da diabete deve essere consapevole di essere malato ma non deve vivere al contempo la patologia come una condanna. Parliamo infatti di una malattia che consente di vivere normalmente se tenuta adeguatamente sotto controllo.



2. Alimentazione corretta

Al fine di non far alzare la glicemia bisogna fare attenzione a quello che si mangia ed evitare quei cibi che possono fare alzare troppo il livello di glucosio nel sangue, ovvero tutte quelle bibite e quegli alimenti con alte quantità di zuccheri al loro interno.



3. Peso corporeo sotto controllo

Bisogna stare attenti ai chili di troppo. Tenere sotto controllo il peso è una delle azioni primarie da intraprendere quando si è malati di diabete. È necessario favorire un'alimentazione povera di grassi e ricca di pesce, verdure e legumi.



4. Attività fisica

La sedentarietà è nemica di chi è affetto da questa patologia. È quindi bene dedicare del tempo all'attività fisica come una passeggiata, a piedi o in bicicletta, o della leggera attività aerobica.



5. Attenzione ai piedi

I piedi sono una cartina tornasole per chi soffre di diabete. Sono la prima parte del corpo che spesso presenta problemi se si instaura qualche complicazione. In caso di comparsa di lesioni, rivolgetevi immediatamente al medico.



6. Prendete i farmaci

Assumere la terapia assegnata dal proprio specialista in modo giusto è basilare per tenere sotto controllo la malattia. Seguitela senza errori e con costanza.



7. Controllate la glicemia

Tenete sempre un occhio puntato sui vostri valori e misurate il livello di glucosio nel vostro sangue grazie agli appositi dispositivi.



8. Affidatevi agli specialisti

Il diabete è una patologia che deve essere affrontata appieno, sfruttando il sapere di diversi specialisti l'uno legato all'altro. Cardiologo, oculista, angiologo, odontoiatra: il lavoro di squadra è importante.



9. Attenzione particolare all'igiene orale

Chi ha il diabete ha maggiori possibilità che possano insorgere problemi gengivali, in quanto è un soggetto a maggior rischio di infezioni. Per questo occorre effettuare controlli periodici dal dentista e utilizzare prodotti per l'igiene orale quotidiana, come il Sistema meridol®, che ostacolano la formazione della placca batterica per evitare l'insorgenza di infiammazioni.



10. Visite mediche

Il controllo del diabete costituisce la conditio sine qua non per evitare l'insorgenza delle sue complicanze. Visite mediche periodiche sono quindi essenziali, anche perchè il vostro medico di base e il vostro diabetologo costituiscono il punto di riferimento più importante per controllare correttamente questa patologia.