Gezondheid in 2018.

Een nieuw jaar is begonnen. Veel mensen nemen zich van alles voor, stoppen met roken, gezonder eten, minder drinken, meer bewegen enz.

Één ding hebben al deze goede voornemens gemeen: We willen allemaal gezonder leven en gezond oud worden. Gezonder leven betekent eigenlijk dat we het heft in eigen hand nemen en gezonde keuzes gaan maken, preventief bezig zijn met onze gezondheid. Preventie kan in veel gevallen voorkomen dat we jaren medicijnen moeten gaan gebruiken, in plaats van dat we preventief medicijnen slikken om ziekten te voorkomen.

Maar waar begint preventie en waar begint gezondheid?

We weten dat gezonde voeding een grote rol speelt in een gezonde leefstijl maar beseffen niet altijd dat gezondheid voor een groot deel begint in de mond. De bacteriën in de mond spelen een belangrijke rol bij de vertering van onze voeding en bepalen in hoeverre onze darmen de belangrijkste bouwstoffen, vitaminen en mineralen kunnen opnemen. Ook de samenstelling van de mondflora beïnvloed de samenstelling van de darmflora. En juist die darmflora bepaalt onze weerstand. Daarnaast kan een disbalans in de mondflora, een laaggradig ontsteking veroorzaken die geen pijnklachten geeft in de mond maar wel een contante staat van chronische ontsteking voor ons lijf betekent.

Wanneer wij het als mondhygiënist dus over preventie hebben, hebben we het niet alleen over tandenpoetsen, stoken, flossen en ragen, maar hebben we het over : Hoe gezond is onze mond? Hoe is het met de balans van de bacteriën in onze mond en hoe voeden wij deze bacteriën? Hoe beïnvloed onze voeding direct onze mondgezondheid en indirect onze algehele gezondheid?

Hoe mooi is het om advies op maat te krijgen van je mondhygiënist? Zodat je weet wat je zelf kunt doen om je mond gezond te krijgen en te houden en daarnaast preventief je algehele gezondheid kunt beïnvloeden?

Dat noemen wij nog eens preventie!

Een afspraak maken bij de mondhygiënist, wat een goed voornemen voor 2018!