

1

Adotta o mantieni uno **stile di vita attivo**, praticando regolarmente un'adeguata attività fisica.



2

Segui un'alimentazione varia ed equilibrata, rispetta le **quantità di calcio da assumere giornalmente** e i giusti livelli circolanti di **vitamina D** (raggiungibili attraverso un'appropriata esposizione alla luce solare o attraverso un'adeguata supplementazione) e riduci il consumo eccessivo di sale (che aumenta l'eliminazione del calcio nelle urine).



3

Non fumare ed evita o limita il consumo di **bevande alcoliche** (che diminuiscono l'assorbimento di calcio e riducono l'attività delle cellule che "costruiscono l'osso").



4

Prendi tutte le precauzioni per **evitare cadute** che possono provocare fratture.



5

Fai controlli regolari dal **medico di famiglia** o dal **medico che ha prescritto** la terapia per l'osteoporosi.



6

Lava i denti almeno due volte al giorno con lo spazzolino e usa il filo o lo scovolino.



7

Se hai le **gengive che sanguinano**, **alito cattivo** o **denti che si muovono** fai un controllo dal tuo odontoiatra.



8

Se hai **protesi mobili** o **protesi fisse su denti e/o impianti** puliscile accuratamente e assicurati che quelle mobili calzino bene.



9

Fai **visite di controllo odontoiatriche** e **parodontali** regolari e sedute di richiamo di igiene con intervalli indicati dall'odontoiatra o dall'igienista dentale.



10

Se hai preso, prendi o dovrai prendere **farmaci per l'osteoporosi** dillo al tuo odontoiatra.



I farmaci anti-risorbitivi come i bifosfonati, denosumab e romosozumab sono stati collegati allo sviluppo dell'osteonecrosi delle ossa mascellari (ONJ) che è una complicanza rara ma talvolta grave in chi li assume per il trattamento dell'osteoporosi e il rischio si abbassa se controlli la salute della tua bocca e l'infiammazione delle gengive.