



Salud Dental

La salud oral es más que simplemente tener una agradable sonrisa

¿Sabía usted que las bacterias de las infecciones de sus dientes y encía pueden viajar a través de su cuerpo y afectar toda su salud? Este es un problema, en particular, si su sistema inmune está débil, o si usted tiene una enfermedad como la diabetes. Además, su boca puede ser la primera área en mostrar los síntomas y signos de muchas enfermedades potencialmente amenazantes para su vida. Es por eso que la salud oral y el cuidado dental frecuente son tan importantes.

Buenos pasos hacia la salud oral

- **Cepílese sus dientes.** Hágalo dos veces al día para eliminar las bacterias que se forman en ellos. Ráspese la lengua lo mismo con un cepillo de dientes o un raspador lingual para tener un aliento más fresco. Los niños y las personas con discapacidades pueden necesitar su ayuda para cepillarse los dientes. Los cepillos de dientes eléctricos pueden hacer esta tarea más fácil.
- **Límpiese entre los dientes.** A pesar de lo bien que usted pueda usar el cepillo de dientes, las bacterias y la comida se esconden entre los dientes y debajo de las encías. Limpie esas áreas usando hilo dental o palillos de dientes de madera.
- **Use pasta de dientes con flúor** cada vez que se cepille. Si usted tiene tendencia a las caries, use también enjuague con flúor, y pregunte en la consulta con el dentista sobre otros productos fluorados para que le ayuden a curar las caries tempranas.
- **Limite las meriendas como caramelos,** papas fritas y refrescos porque las bacterias en la boca usan esos azúcares para producir desgaste. Cualquier alimento pegajoso que permanece mucho tiempo en la boca, como las pasas o fritos de maíz, puede provocar caries.
- **Use un enjuague antimicrobiano** por 30 segundos para matar más bacterias si usted es de los que tiende a tener problemas en las encías. Tenga cuidado, porque estos enjuagues para la boca también contienen alcohol y pueden estar contraindicados para algunos.
- **Examine su boca detenidamente** una vez al mes. Busque cualquier sangramiento, nódulos, inflamaciones, parches blanquecinos o úlceras que no cicatrizan. Llame a su dentista ante cualquier preocupación.

Visitas al dentista

- **Las visitas frecuentes para los chequeos** y la limpieza le darán una sonrisa más brillante y un aliento más fresco, a la vez que lo mantienen más confortable y saludable. Los pacientes que se ponen nerviosos deben conversar con el equipo de la consulta dental sobre sus miedos, especialmente desde que la tecnología puede hacer los procedimientos más confortables.
- **Visite la consulta dental** más frecuentemente si usted tiene alguna enfermedad, especialmente diabetes o VIH, o si usted está embarazada o piensa quedarlo. Una infección dental o de las encías pudiera afectar su salud y potencialmente afectar la salud de su bebé por nacer.

Asuntos dentales a cada edad

- **Cepille los dientes de su hijo** tan pronto como le salgan. Los niños deben ver al dentista desde que cumplen 1 año. Cepille los dientes de todo niño usando una pequeña cantidad de pasta dental para niños.
- **Los niños en edad escolar** están en un grupo de alto riesgo de caries dentales. Las caries en las superficies de masticación de las muelas traseras son las más comunes y pueden prevenirse con selladores dentales. Los selladores son cubiertas plásticas que se pintan en las superficies de masticación de los molares permanentes. Tan pronto como aparezcan los molares de los 6 años de su hijo, visite la oficina dental buscando los selladores.
- **El flúor se encuentra en el agua corriente** en la mayoría de las ciudades. Si usted no tiene agua fluorada, hable con el personal en la oficina del proveedor de salud de su bebé para las tabletas de flúor, cuando su hijo tenga 6 meses de edad. Asimismo, muchas de las aguas embotelladas no contienen flúor. Si usted usualmente toma sólo agua embotellada o si el agua de su casa no contiene flúor, considere el usar enjuague bucal con flúor.
- **Los medicamentos comunes resecan la boca** y sin saliva, las caries se forman más rápidamente. Si usted está tomando cualquier medicina, tome más agua y manténgase alejado de mentas azucaradas y caramelos.



Notas