

Salud **oral** es salud **general**



Cuide sus dientes y encías

- Cepílese los dientes 2 veces al día durante 2 minutos. Cepílese la lengua después de cepillarse los dientes.
- Use un cepillo de cerdas suaves y cepille suavemente para no dañar las encías.
- No comparta los cepillos de dientes.
- Cambie los cepillos de dientes cada 3 o 4 meses.
- Use pasta dental con fluoruro.
- Use el hilo dental entre los dientes a diario.
- Evite los productos de tabaco.
- Limite el consumo de alcohol.
- Visite el dentista al menos una vez al año.
- Evite alimentos y bebidas con azúcar.

Para tener una boca sana, evite el tabaco

- Los consumidores de tabaco tienen 2 veces más probabilidades de desarrollar enfermedad de las encías que los no consumidores de tabaco.
- El consumo de tabaco es la causa de la mayoría de los cánceres orales. El tabaco y el alcohol **umentan** el riesgo frente al consumo de tabaco o de alcohol por separado.
- El consumo de tabaco mancha los dientes y la lengua; atenúa el sentido del gusto y del olfato; retrasa la cicatrización de la boca; y otros problemas.



Los problemas de salud oral pueden causar problemas serios de salud como el cáncer oral, la diabetes, las enfermedades cardíacas, los ictus.

Diabetes

Consulte al médico para determinar si tiene riesgo de padecer diabetes. La diabetes causa 1 de cada 5 casos de pérdida total de dientes.

- La diabetes no controlada puede causar enfermedades en las encías.
- Las enfermedades en las encías pueden hacer más difícil controlar el azúcar en la sangre.
- Algunas personas con diabetes pueden tener menos saliva, lo que provoca una sensación de sequedad en la boca. Esta falta de saliva puede causar caries. Si tiene la boca seca:
 - Tome más agua y evite las bebidas azucaradas.
 - Coma chicles o dulces sin azúcar para mantener que la saliva fluya.

Enfermedades cardíacas e ictus

Unas encías y unos dientes sanos son importantes para la salud del corazón, las arterias y los vasos sanguíneos.

- Las personas con enfermedades de las encías tienen un riesgo entre 2 y 3 veces mayor de sufrir un infarto o un ictus.
- La enfermedad de las encías aumenta la inflamación en el cuerpo provocando un estrechamiento de las arterias que puede conducir a un infarto o un ictus.

Enfermedad de las encías

La enfermedad de las encías es una infección en las encías y la causa es la placa (película pegajosa de bacterias) en los dientes. Esta enfermedad muchas veces no duele, pero causa la mayor parte de la pérdida de dientes en los adultos.

Algunas señales de advertencia de problemas:

- Encías rojas, hinchadas, sensibles o sangrantes.
- Encías que se separan de los dientes.
- Mal aliento o mal sabor.
- Dientes permanentes sueltos o que se separan.
- Un cambio en la forma en que los dientes encajan al morder o el ajuste de las dentaduras parciales.

Algunos factores que aumentan el riesgo de enfermedad de las encías:

- Mala higiene bucal.
- El consumo de tabaco.
- Genética.
- Dientes torcidos y difíciles de limpiar.
- Embarazo.
- La diabetes.
- Algunos medicamentos.