

Establezca hábitos dentales saludables. Podemos ayudar.



La salud de los dientes y la boca es muy importante. De hecho, estar al tanto de su salud bucal puede ayudarlo a prevenir problemas de salud en otras partes del cuerpo. **Los exámenes dentales habituales y el cuidado de la boca, los dientes y las encías son clave para la salud bucal.**



Importancia de unos hábitos dentales saludables

- **La salud de la boca, los dientes y las encías** afecta la capacidad para comer, hablar, sonreír e incluso mostrar emociones.
- **Las enfermedades bucales pueden causar dolor e infecciones** que pueden tener como consecuencia problemas para comer, hablar y aprender.
- **La mala salud bucal también se ha relacionado con problemas médicos crónicos** como la diabetes, enfermedades del corazón y de los riñones.

Ayuda experta, entregada con el corazón

Health Advocate está aquí para ayudarlo a usted y a su familia con cualquier problema médico o de bienestar. Obtenga el apoyo que necesite, justo cuando lo necesite, para que pueda estar tranquilo.

La Asociación Dental Americana (American Dental Association) recomienda los siguientes consejos para mantener los dientes y la boca sanos.

1. **Cepílese los dientes dos veces al día durante al menos dos minutos cada vez.** Lo ha leído bien, ¡dos minutos! Menos que eso no limpia bien la boca. Asegúrese de limpiar cada superficie de los dientes y a lo largo de la línea de las encías. Procure hacer movimientos suaves para no lastimar las encías.
2. **Use hilo dental una vez al día.** Cuando use hilo dental, es importante que lo pase entre cada diente. Tire y empuje del hilo dental por medio de los dientes mientras lo mueve hacia arriba y hacia abajo. Procure hacer una forma de C alrededor de la parte inferior del diente.
3. **Use enjuague bucal.** Enjuagarse con enjuague bucal lo ayudará a obtener una sensación extra de limpieza, y a llegar a lugares de difícil acceso. Enjuáguese toda la boca y haga gárgaras con él durante 30 segundos.
4. **Visite a su dentista para que le haga limpiezas y exámenes dentales habituales.** Muchos problemas rutinarios, como las caries y los abscesos, se pueden prevenir mediante controles y limpiezas dentales habituales.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Salud bucal.
https://www.cdc.gov/oralhealth/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Foralhealth%2Findex.htm



866.799.2728

answers@HealthAdvocate.com
HealthAdvocate.com/members

Llamada • Email • Mensaje • Chat en vivo

HealthAdvocateSM