

Salud Oral

Es posible para todos tener dientes, encías y boca saludable a través de buenos hábitos y chequeos rutinarios con el dentista. Debemos tener presente que la boca es un reflejo de la salud de su cuerpo.

Para una buena Salud Oral es recomendable:

1. Cepillarse los dientes dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves. Además utilizar hilo dental y enjuagador bucal.
2. Cambiar el cepillo de dientes cada tres meses o antes si las cerdas se desgastan.
3. Utilizar una pasta dental aceptada por la Asociación Americana Dental (ADA).

¿Cómo debe cepillarse los dientes?

1. Coloque el cepillo en un ángulo de 45 grados a la encía.
2. Mueva el cepillo de atrás hacia delante con movimientos suaves y cortos.
3. Cepille las superficies externas, las superficies internas y las superficies masticatorias de todos los dientes.
4. Para limpiar la superficie interna de los dientes de adelante, coloque el cepillo en forma vertical y haga varios movimientos de arriba hacia abajo.
5. Cepille la lengua para eliminar las bacterias y para mantener tu aliento fresco.



¿Cómo utilizar el Hilo Dental?

El hilo dental removerá la placa dental que un cepillo de dientes no pueda alcanzar.

1. Deslice el Hilo Dental entre cada diente, pero no lo empuje hacia las encías muy fuerte. Esto puede lastimar las encías.

Prevención de problemas dentales durante la pandemia:



1. Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves. Además, utilice hilo dental y enjuagador bucal.
2. Evite alimentos azucarados y pocos saludables para prevenir las caries.
3. Visite al dentista al menos dos veces al año (Coordine su cita para conocer el protocolo ante el COVID-19).

Consecuencias de cuidado oral pobre:

- **Caries:** Una capa fina de bacterias llamada placa dental se forma sobre los dientes. Las bacterias en la placa dental producen ácidos que pueden empezar a dañar el esmalte. Con el paso del tiempo, los ácidos pueden crear huecos o caries en el esmalte y enfermedades de las encías.
- **Gingivitis:** Consiste en la inflamación de las encías causada por un proceso infeccioso (bacterias) o la acumulación de placa bacteriana y sarro. Si no es atendida a tiempo, puede afectar el hueso y convertirse en una periodontitis.
- **Periodontitis:** Esto ocurre cuando la inflamación o la infección de las encías se deja que avance sin tratamiento. La infección e inflamación se diseminan desde las encías hasta los ligamentos y a su vez, al hueso que sirve de soporte a los dientes. La pérdida de soporte hace que los dientes se aflojen y finalmente se caigan.



- **Cáncer Bucal:** El Cáncer Bucal se puede formar en cualquier parte de la boca o la garganta. La mayoría de los tipos de cáncer bucales comienzan en la lengua y la base de la boca. Cualquier persona puede tener un cáncer bucal, pero el riesgo es más alto en los hombres, mayores de 40 años, fumadores o consumidores de alcohol o en personas con antecedentes de cáncer de cabeza o cuello. Para reducir el riesgo de contraer cáncer oral, no use productos con tabaco; si bebe alcohol, hágalo con moderación y por último, utilice humectante labial con protección solar.
- **Halitosis:** Una mala higiene bucal, caries y el tabaquismo son las causas del mal aliento en los adultos. Es importante visitar al dentista para que realice un diagnóstico y recete el tratamiento adecuado.

¿Cómo cuidar su Dentadura Postiza?

Es importante limpiar las encías y boca diariamente si utiliza una dentadura postiza. Las dentaduras húmedas salen más fácilmente.

1. Limpie la dentadura con agua destilada, cepillo y limpiador o pasta para dentaduras.
2. Remoje la dentadura en la solución indicada cada noche después de limpiarla. Debe enjuagar la
3. dentadura con agua fría cuando se las vaya a colocar en su boca nuevamente.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante el cuidado oral, por favor visite su dentista o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

First Health Call

1-866-337-3338; TTY- 1-866-921-0101

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

Healthy Children. *La importancia de una buena salud oral durante la Pandemia*. Recuperado de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Oral-Health-During-the-Pandemic.aspx>

NIH. *La Higiene Oral*. Recuperado de: <https://www.nidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/la-higiene-oral/informacion-adicional>

Medline Plus. *Salud Dental*. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/dentalhealth.html>

Mouth Healthy. *Salud Oral*. Recuperado de: <https://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/o/oral-health>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado junio 2022.

©First Medical Health Plan, Inc.

