

10 pasos para una boca saludable

1 Cepílese dos veces al día con una pasta dental con flúor

El flúor en la pasta dental fortalece los dientes. Utilice un cepillo dental suave, cepílese durante al menos 2 minutos y recuerde cepillarse la lengua.

2 Use hilo dental o palillos para dientes

El hilo dental y los palillos para dientes limpian donde el cepillo no lo hace. Cuando utilice hilo dental, use un soporte para hilo dental o los dedos pulgar e índice para controlar el hilo dental. Pase el hilo dental entre los dientes con cuidado y, suavemente pero con firmeza, frote hacia arriba y hacia abajo para limpiar tanto la parte posterior como la frontal de cada diente.

3 Limite la frecuencia de los refrigerios con almidón, los dulces o caramelos para la tos azucarados, y las bebidas azucaradas.

Las bacterias en su boca producen ácido a partir de los alimentos dulces y con almidón. Este ácido tiene una duración de 20 minutos cada vez que usted come, y daña sus dientes.

4 Reciba revisiones dentales regulares, incluso si tiene dentadura postiza

Evite que se desarrollen problemas y trátelos en forma temprana, antes de que lleguen a ser

5 Controle la sequedad bucal de maneras saludables

Algunas condiciones de salud y muchos medicamentos causan sequedad en la boca. Beba más agua o use goma de masticar, caramelos o mentas sin azúcar para hacer que su boca se sienta más húmeda. Evite los dulces o caramelos para la tos azucarados. También puede usar substitutos de saliva y humectantes bucales para sentirse más comfortable.

6 Si tiene diabetes, preste atención especial a su salud oral

Las personas con diabetes tienen más problemas en las encías, lo que puede hacer más difícil controlar el azúcar en la sangre. (Hable con su médico—muchas personas ni siquiera saben que tienen diabetes).



7 Pregunte a su dentista o médico del flúor adicional

El flúor que se aplica directamente a los dientes agrega una protección adicional contra las caries. Sus proveedores de salud pueden aplicar un barniz o recetar una pasta dental con alto contenido de flúor.

8 Revise su boca con regularidad para detectar llagas

El cáncer puede presentarse en cualquier parte de la boca y a menudo es indoloro. Un bulto, hinchazón o llaga en la boca que no cura en el transcurso de dos semanas puede ser un signo de cáncer. Consulte a su dentista o a su médico.

9 No use tabaco

Fumar y usar tabaco sin humo pueden causar enfermedad periodontal y cáncer de boca.

10 Beba agua fluorada

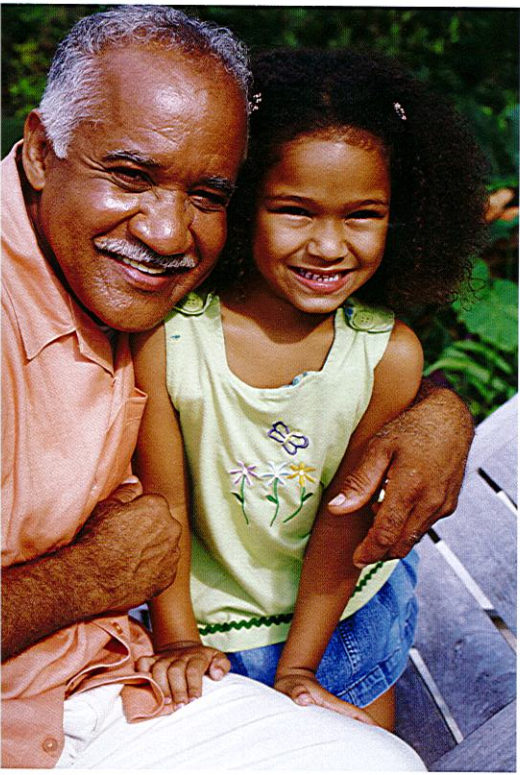
El flúor en el agua potable fortalece los dientes. Consulte si el agua de su ciudad contiene flúor.

Adaptado, con permiso, del folleto de la Clínica de Salud Oral de Whatcom County "10 Maneras simples de promover la sonrisa"

Una boca sana para una vida sana

Necesitamos dientes y encías sanos para poder comer los alimentos nutritivos que mantienen fuerte nuestro cuerpo.

Las enfermedades periodontales se relacionan con condiciones crónicas, tales como la diabetes, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la neumonía.



Para obtener mayor información o ayuda para encontrar un proveedor dental, llame al

1-888-4ELDERS

DELTA DENTAL
**Washington Dental Service
Foundation**

Community Advocates for Oral Health

En Washington Dental Service Foundation, nuestra misión

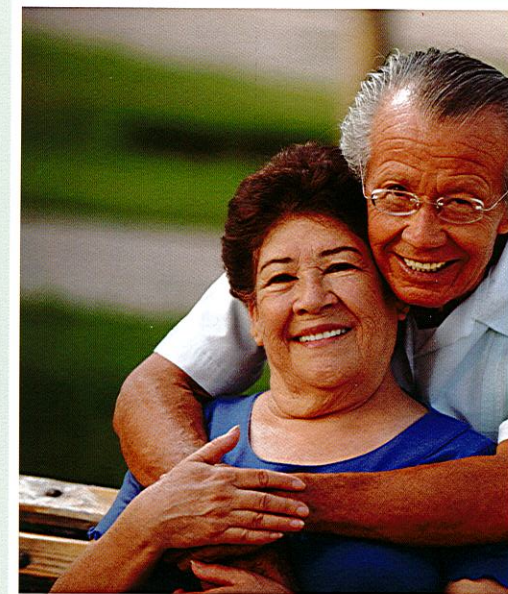
es eliminar las enfermedades orales y mejorar la salud en general. Con énfasis en la prevención y el acceso a una atención temprana, WDS Foundation apoya los enfoques innovadores y las soluciones prácticas para mejorar la salud oral – y general.

Para obtener mayor información sobre Washington Dental Service Foundation, por favor visite www.deltadentalwa.com y haga clic en WDS Foundation.

Salud bucal de las personas mayores

10 pasos para una boca saludable

Los dientes y las encías saludables son importantes para la buena salud general en todas las edades.



Aprenda 10 pasos que puede seguir para mantener su boca y su cuerpo saludables.