

La *salud* oral es buena *salud* en general



Cuide sus dientes y encías

- Cepílese los dientes y la lengua durante dos minutos al menos dos veces al día.
- 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 seis meses.
- Use pasta dental con fluoruro.
- Limpie entre los dientes con hilo dental al menos una vez al día.
- Evite los productos con 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 fumadores tienen cuatro veces más probabilidades de tener problemas en las encías que los no fumadores.
- El tabaco para mascar puede contener azúcar, lo que aumenta el riesgo de caries dental.



Los problemas de salud oral pueden causar problemas serios de salud como la diabetes, las enfermedades cardíacas, los derrames cerebrales y la osteoporosis.

Diabetes

Consulte al médico para determinar si tiene riesgo de padecer diabetes. De ser así, mantenga el nivel de azúcar en el rango establecido.

- 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 la boca seca. Esta falta de saliva puede causar caries. Si tiene la boca seca:
 - Tome más agua
 - Evite las bebidas con azúcar
 - Consuma chicles o dulces sin azúcar para mantener que la saliva fluya

Enfermedades cardiacas y accidentes cardiovasculares

Es importante tener encías y dientes saludables para también tener el corazón, las arterias y los vasos sanguíneos saludables.

- Las personas con problemas de salud oral también corren más riesgo de sufrir ataques al corazón o derrames cerebrales.
- La placa que se genera en los dientes es la misma placa que causa los ataques al corazón.
- Las personas con enfermedades en las encías tienen el doble de probabilidad de sufrir un ataque en las encías.
- Las personas con enfermedades en las encías también tienen mayor riesgo de sufrir los derrames cerebrales.

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos; el 80 por ciento de las personas con osteoporosis son mujeres.

- La osteoporosis se relaciona con la pérdida de hueso en la mandíbula, lo que puede causar la pérdida de dientes y una menor capacidad para combatir las bacterias que causan las enfermedades en las encías.
- La osteoporosis es prevenible si se consume la cantidad recomendada de calcio y vitamina D, se hace ejercicio con frecuencia y se evita fumar y consumir alcohol en exceso.



health.mo.gov/oralhealth

Departamento de Salud y Servicios para la Tercera Edad de Missouri
Programa de Salud Oral • 800-891-7415

EMPLEADOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES LABORALES/ACCIÓN AFIRMATIVA
Los servicios se brindan de manera no discriminatoria