

SALUS

MEJOR SALUD...MÁS FÁCIL

IMPORTANCIA DE LA SALUD ORAL

Referencia: Mayo Clinic

Tu sonrisa y tu salud en general dependen de hábitos sencillos de cuidado dental. Mantener limpias la superficie de los dientes y la zona donde los dientes se encuentran con las encías, puede prevenir la enfermedad de las encías y evitar las caries.



Cepíllate dos veces al día	No te apresures. Tómalo por lo menos dos minutos. No olvides limpiarte la lengua (que alberga bacterias).
Usa el equipo adecuado	Usa pasta dental con fluoruro y cepillo de cerdas suaves. Considera uno eléctrico o de baterías. Puede reducir la placa y la gingivitis, más que el cepillado manual.
Practica una buena técnica	Sostenlo apuntando las cerdas hacia el área donde los dientes se encuentran con las encías. Cepilla suavemente con movimientos circulares cortos hacia adelante y hacia atrás. Cepillarse demasiado fuerte o con cerdas duras puede dañar las encías y la superficie del diente. Recuerda cepillarte el exterior, el interior y las superficies de masticación, así como la lengua.
Mantén tu equipo limpio	Enjuaga el cepillo con agua después de usarlo. Guárdalo en posición vertical y déjalo secar al aire hasta que lo vuelvas a usar. Mantenlo separado de otros cepillos para evitar la contaminación cruzada. No los cubras rutinariamente ya que esto puede estimular el crecimiento de bacterias, moho y levaduras.
Debes saber cuándo debe reemplazarlo	Invierte en un cepillo de dientes nuevo o en un cabezal de repuesto para el cepillo de dientes eléctrico o de baterías cada tres meses, o antes, si las cerdas se deshilachan o se vuelven irregulares.

CONTÁCTANOS

 787.789.1996

HILO DENTAL



Su uso es importante para alcanzar los espacios apretados entre tus dientes y debajo de la línea de las encías. Rompe aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental. Enrolla la mayor parte alrededor del dedo medio con una mano y el resto alrededor del dedo medio con la otra. Sujétalo firmemente entre los dedos. Deslízalo por el espacio entre la encía y el diente. Córrelo contra el diente y forma una C. Frota suavemente con un movimiento hacia arriba y hacia abajo.

ENJUAGUE BUCAL



Solución que suele usarse después del cepillado, para eliminar las bacterias y microorganismos que causan las caries, refrescar el aliento, reducir la placa, prevenir o reducir la gingivitis y reducir la velocidad a la que se forma el sarro (la placa endurecida). Utilízalo para enjuague según las instrucciones del fabricante.

Para prevenir la enfermedad de las encías y otros problemas de salud bucal, programa limpiezas y exámenes dentales regularmente. Si notas cualquiera de estos signos, ponte en contacto con tu dentista:

- Encías enrojecidas, sensibles o inflamadas
- Encías que sangran cuando te cepillas los dientes o usas hilo dental
- Encías que comienzan a separarse de los dientes
- Dientes permanentes flojos
- Sensibilidad inusual al frío y al calor
- Mal aliento persistente o un sabor inusual en la boca
- Dolor al masticar

EXAMEN DENTAL PARA NIÑOS

Referencia: Mayo Clinic



Los exámenes dentales regulares ayudan a proteger la salud bucal del niño. Le otorgan al dentista de tu hijo la posibilidad de detectar problemas en forma temprana, cuando son más fáciles de tratar, y de brindar consejos sobre el cuidado de los dientes de tu hijo.

¿CUÁNDO REALIZAR EXAMEN DENTAL A LOS NIÑOS?

Edad del Niño	Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica y la Asociación Dental Americana recomiendan:	El Dentista podrá orientarles sobre:
De 6 meses a 1 año	Realizar el primer examen dental después de que le salga su primer diente y antes de que cumpla el primer año. Revisarán los dientes y las encías de tu bebé.	<ul style="list-style-type: none">- Las técnicas de limpieza correctas- Las consecuencias de usar bobo o el dedo pulgar- El nivel de fluoruro y, de ser necesario, recetar un suplemento o aplicar un tratamiento tópico de fluoruro.
Mayores de un año, en edad escolar y adolescentes	Programar visitas regulares, por lo general, cada seis meses. Sin embargo, el dentista podría recomendar consultas con mayor o menor frecuencia según los factores de riesgo de tu hijo de tener problemas de salud oral.	<ul style="list-style-type: none">- El riesgo de tomar bebidas azucaradas- Trastornos de la alimentación- Perforaciones en la boca- No usar un protector bucal al practicar deportes de contacto- Fumar- Mascar tabaco

LA DIABETES Y MI SALUD ORAL

Referencia: ADA



Si tienes diabetes, estás más expuesto al riesgo de desarrollar problemas relacionados con la salud bucal. Los problemas bucales más comunes relacionados con la diabetes son:

Enfermedad de las encías	Debido a la menor resistencia y a un proceso de curación más largo, parece ser más frecuente y grave en las personas con diabetes.
Infecciones por hongos	Debido a que la diabetes afecta al sistema inmune, se puede ser más propenso a desarrollar infecciones por hongos, úlceras dolorosas y dificultad para tragar.
Infecciones y tiempo de cicatrización más lento	Para contribuir al proceso de curación, mantén tus niveles de glucosa en sangre bajo control antes, durante y después de la cirugía.

EL EMBARAZO Y LA SALUD ORAL

Referencia: March of Dimes – NACERSANO



Estar embarazada puede aumentar tu riesgo de tener problemas de salud oral y estos pueden afectar a tu embarazo. Algunos estudios indican que existe una relación entre la enfermedad de las encías y el nacimiento prematuro (antes de las 37 semanas de embarazo). Cuidar bien de tu boca, dientes y encías durante el embarazo puede ayudarte a tener un embarazo y un bebé sano.

PROBLEMAS DENTALES EN EL EMBARAZO

Caries (o destrucción del esmalte)	Pequeñas áreas dañadas en la superficie de los dientes. El embarazo te hace más propensa a tener caries. Durante el embarazo y después del nacimiento, puedes transmitirle a tu bebé la bacteria que causa caries. Eso puede causar problemas para los dientes de tu bebé más adelante en la vida.
Gingivitis	Inflamación (enrojecimiento e hinchazón) de las encías. Si no se trata, puede causar enfermedad más grave. Las hormonas del embarazo pueden aumentar tu riesgo de gingivitis. Entre el 60% y el 75% de las embarazadas tienen gingivitis. Las señales y los síntomas incluyen: <ul style="list-style-type: none">• Enrojecimiento e hinchazón• Sangrado de las encías, aunque se cepille los dientes suavemente• Sensibilidad en las encías• Encías brillantes
Dientes flojos	Altos niveles de progesterona y estrógeno durante el embarazo pueden afectar temporalmente los tejidos y huesos que mantienen a los dientes en su lugar.
Enfermedad periodontal	(Periodontitis o enfermedad de las encías). Esta causa una seria infección en las encías y problemas con los huesos que sostienen los dientes. Los dientes pueden aflojarse y tal vez deban extraerse. La periodontitis puede dar lugar a una bacteriemia (bacterias en el torrente sanguíneo).
Tumores del embarazo (también llamados granuloma piogénico)	Tumor benigno (no canceroso). Son protuberancias que se forman en las encías, por lo general entre los dientes. Tienen aspecto rojizo y de carne viva, y sangran fácilmente. Pueden surgir por tener demasiada placa. Suelen desaparecer solos después del parto. En casos poco frecuentes un profesional debe extraerlos.
Erosión de los dientes	Si tiene vómitos por el malestar matutino, sus dientes pueden estar expuestos a demasiado ácido estomacal. Ese ácido puede dañar el esmalte de los dientes.

¿Son seguras las radiografías dentales durante el embarazo?

Sí. Las radiografías dentales son seguras durante el embarazo. Utilizan cantidades muy pequeñas de radiación y, para protegerte a ti y al bebé, el dentista te cubre con un delantal y protector de cuello especiales. Si el dentista desea hacerte una radiografía, asegúrate de que sepa que estás embarazada o tratando de quedar embarazada.