

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. Tómate 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.