



Región Salud

Importancia de la salud bucal

Una boca sana es más importante de lo que usted podría creer.

Consideré todo lo que espera que su boca haga cada día, usamos la boca para comer, para sonreír, para hablar y más.

La mala salud bucal puede afectar a cualquiera o todas estas cosas.

Una buena salud oral no es difícil de lograr, pero sí requiere disciplina. Utilice estos consejos durante toda la vida para cuidar de su boca y sus dientes.



• Cepillese los dientes al menos dos veces al día con una pasta de dientes con flúor.

• Utilice hilo dental por lo menos una vez al día.

• No fume ni mastique tabaco, el cual puede manchar los dientes, darle mal aliento y causar cáncer.

• Use un equipo protector adecuado mientras practica deportes de contacto.

• Visite a su odontólogo cada 6 meses para realizar controles y limpiezas con regularidad.

Si no cuida bien de sus dientes y boca con regularidad, podría tener estos problemas:

Caries. Las caries son causadas por el deterioro dental. Sus dientes pueden deteriorarse cuando no se cepilla y no se utiliza hilo dental con regularidad para eliminar el alimento adherido a los mismos



Enfermedad de las encías. La placa en los dientes puede conducir a una enfermedad de las encías. La enfermedad de las encías es una infección del tejido que sostiene los dientes, puede causar que los dientes se pierdan con el tiempo.



Mala autoestima. Cuando sus dientes no están limpios, tiene mal aliento. El mal aliento puede hacer que se sienta incómodo en el trabajo, la escuela y en situaciones sociales

Una mala salud oral a largo plazo puede dar lugar a la pérdida de un diente, lo que puede hacer que usted sonría menos.

Todas estas cosas pueden dañar su autoestima, o cómo usted se ve a sí mismo

Si tiene dolor en la boca o en los dientes, no lo ignore. Consulte a un médico o un odontólogo.

Cuanto más espere, peor podría ser para su boca. También debe ver a su odontólogo dos veces al año para limpiar sus dientes. Si su odontólogo lo diagnostica con enfermedad de las encías, comparta este diagnóstico con su médico

