



¿Sabía que...

la buena higiene oral contribuye a la buena salud en general?

- HECHO:** La higiene oral deficiente causa dolor, malestar y mal aliento. También lo puede poner en riesgo de tener enfermedades serias, como enfermedades del corazón y derrame cerebral.
- HECHO:** Si no se cepilla los dientes y se los limpia con seda dental todos los días, la película pegajosa de bacterias en su boca, llamada placa dental, se puede endurecer en sarro y ayudar a causarle enfermedad de las encías (gingivitis).
- HECHO:** Si no se trata la placa dental, las bacterias en ella y en las encías infectadas se pueden desplazar de la boca al torrente sanguíneo. Eso se ha vinculado al taponamiento de las arterias y a daños a las válvulas del corazón.
- HECHO:** **El fumar** es un gran factor de riesgo de enfermedades de la boca y de los dientes, incluyendo el cáncer de la boca. El tabaco reduce el flujo de sangre a las encías, lo que a su vez reduce el suministro de oxígeno y nutrientes necesarios para luchar contra las infecciones de las encías causadas por bacterias.
- HECHO:** **Las personas con diabetes** están en mayor riesgo de tener enfermedades de las encías lo cual puede causar mayor riesgo de complicaciones diabéticas.
- HECHO:** **Las mujeres embarazadas** con enfermedades de las encías están en mayor riesgo de tener un parto prematuro y bebés con poco peso al nacer que las mujeres sin enfermedades de las encías.

Para reducir su riesgo:

- Cepílese y límpiase los dientes con seda dental todos los días.
- Vaya al dentista regularmente.
- Pregunte a su dentista o farmacéutico sobre la pasta dental, cepillo de dientes y el hilo dental correctos para usted.
- Coma una alimentos saludables.
- No fume. Si lo hace, no deje de ir al dentista regularmente.
- Si está embarazada, coma alimentos sanos y mantenga una buena salud oral.
- Cepille los dientes de los niños pequeños hasta que lo puedan hacer bien ellos mismos. Por ejemplo, cuando pueden escribir su propio nombre en letra cursiva deben poder cepillarse los dientes, con su ayuda.