

Recomendaciones para una bella sonrisa

Establezca con su dentista un plan preventivo para el hogar que incluya:



- Cepillarse los dientes con cepillo suave y pasta fluorizada al menos dos veces al día.



- Utilizar enjuague bucal preferiblemente sin alcohol y con fluoruro.



- Utilizar el hilo dental diariamente.



- Cambiar el cepillo dental al menos cada 3 meses o antes, si muestra signos de desgaste en las cerdas.



- Consumir una dieta saludable rica en frutas y vegetales.



- No fumar.

- Visitar al dentista cada seis meses desde que sale el primer diente.

Recuerda: Cuida Tu Sonrisa



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud



Programa de Salud Oral - Departamento de Salud

Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud

Programa de Salud Oral

787-765-2929

Extensión 4118

<http://www.salud.pr.gov>

U.S. Department of Health and Human Services



En colaboración con la Escuela de Medicina Dental
del Recinto de Ciencias Médicas

Revisado Agosto 2014



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE
PUERTO RICO

Departamento de Salud

Para una Bella Sonrisa





¿Qué es salud oral?

Es el estado de bienestar en el área de la boca que incluye los dientes, las encías, la mandíbula y la lengua.



Una buena salud oral no significa simplemente tener dientes lindos.

Es necesario cuidar toda la boca y prevenir enfermedades orales.

Importancia del cuidado oral

La salud oral puede afectar la salud de tu cuerpo.



Las bacterias pueden entrar al cuerpo por medio de la boca.

Hay enfermedades como diabetes, VIH, cáncer, trastornos alimenticios, y otras que pueden afectar la salud bucal.



Los exámenes dentales regulares te ayudarán a mantener una buena salud bucal y a evitar problemas de salud.

Problemas en la salud oral

Caries Dentales

Las bacterias de la boca utilizan los alimentos para producir ácidos que destruyen la capa externa del diente, provocando huecos u otros daños. Pueden causar dolor, infección y celulitis que sin atención pueden ser muy serias.

Enfermedades de las encías



Gingivitis

Las encías se inflaman, se enrojecen y pueden sangrar.



Periodontitis

Puede causar pérdida de hueso y movilidad de dientes.



Aftas Bucales

Son úlceras en la parte inferior de la boca que pueden ser dolorosas.



Cáncer Oral

Puede afectar cualquier parte de la boca. El fumar o masticar tabaco aumenta el riesgo de padecerlo.