

La Salud Dental

- Mantenga los dientes y las encías saludables ahora para prevenir problemas en el futuro.
- Es importante un buen cuidado de los dientes y las encías, sobre todo si usted:
 - **tiene diabetes**
 - **tiene cáncer**
 - **es un adulto mayor**
 - **está embarazada**



Seis consejos para mantener saludables los dientes y las encías

1. Cepílese los dientes 2 veces al día con pasta de flúor.

- El flúor es un mineral que ayuda a proteger los dientes contra las caries.
- Cepílese los dientes formando círculos pequeños y haga tiempo para cepillar suavemente la línea de las encías.
- No olvide cepillar la lengua para eliminar gérmenes y lograr un aliento fresco.
- Cambie el cepillo de dientes cada 3 meses.

2. Use hilo dental todos los días.

- Use hilo dental todos los días para eliminar la placa y los restos de comida entre los dientes que el cepillo no puede quitar.
- Enjuáguese la boca con agua después de usar el hilo dental.
- Si no está seguro de hacerlo bien, pregúntele al odontólogo en su próxima consulta.



3. Consulte al odontólogo periódicamente para realizarse revisiones y una limpieza.

- Las revisiones periódicas, una o dos veces al año, son muy importantes (incluso si tiene prótesis dentales).
- Si lo pone nervioso ir al odontólogo, ponga en práctica estos consejos para relajarse:
 - Dígame al odontólogo que está nervioso.
 - Lleve auriculares y un reproductor de música a su próxima consulta.
 - Elija una hora para la consulta en la que no esté apurado.

4. Reduzca los alimentos y las bebidas azucarados.

- El azúcar de ciertos alimentos y bebidas (como las golosinas y las gaseosas) pueden causar caries dentales.

5. No fume ni mastique tabaco.

- El consumo de tabaco en cualquiera de sus formas aumenta el riesgo de enfermedades en las encías y cáncer de boca.

6. Si bebe alcohol, no lo haga en exceso.

- El consumo de grandes cantidades de alcohol aumenta el riesgo de cáncer de boca.
- Si bebe, hágalo en cantidades moderadas. Esto significa un máximo de 1 vaso por día para las mujeres y 2 vasos por día para los hombres.

Fuente: www.healthfinder.gov

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite www.healthysanfrancisco.org