

# vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!



**Celebre el Día nacional para dejar de fumar el 17 de noviembre**

## Tener una boca saludable es bueno para el cuerpo en general

La forma en que cuide sus dientes y encías tendrá un efecto significativo en su salud en general. La enfermedad periodontal y una mala salud bucal se han asociado con la incidencia de enfermedades cardíacas, diabetes, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud. Asegúrese de implementar los hábitos adecuados para mejorar la salud de su boca y dientes, y disminuir los riesgos para su salud en general.

### Mejor prevenir

Mantener una boca saludable es muy importante para proteger la salud en general. Simplemente siga los siguientes consejos básicos:

- Lávese bien los dientes dos veces por día.
- Pase hilo dental entre los dientes una vez por día.
- Siga una dieta equilibrada y limite los bocadillos. Esto puede reducir el riesgo de desarrollar caries y enfermedad periodontal.
- Visite al dentista regularmente para realizarse un control. La frecuencia estándar es cada seis meses. Las limpiezas profesionales son la única forma de quitar el sarro, que acumula placa bacteriana en las encías.
- Coménteles a su dentista si se produjo algún cambio en su salud en general, especialmente cualquier enfermedad reciente o afección crónica. Bríndele su historia clínica actualizada, incluido el uso de medicamentos con o sin receta médica.
- Si consume tabaco, piense seriamente en dejar de hacerlo. Además de que la nicotina mancha los dientes y arruina su sonrisa, los productos con tabaco son tan perjudiciales para la boca como para la salud en general.

### ¿Qué cosas afectan la salud bucal?

**Una dieta rica en azúcar** brinda un entorno ideal para que las bacterias bucales proliferen y produzcan enzimas y ácidos que dañan los dientes y las encías.

**La nicotina de los cigarrillos, los cigarros y otros productos con tabaco** pueden provocar enfermedad periodontal y caries. La nicotina mancha los dientes, puede contribuir al mal aliento y es una causa directa de cáncer bucal.

Beber alcohol puede contribuir a la aparición de problemas bucales, ya que hace que la boca se deshidrate y sea un lugar propicio para el desarrollo de bacterias.

### Si observa alguno de estos signos, consulte a su dentista:

- Sangrado de las encías al cepillarse o pasarse hilo dental
- Enrojecimiento, inflamación o sensibilidad de las encías
- Encías retraídas
- Mal aliento persistente
- Dientes sueltos o separados
- Cambio en la forma en que los dientes se acoplan al morder

### Si tiene una caries, ¿se dará cuenta?

Las caries pequeñas no provocan síntomas. El dolor que asociamos con las caries se hace sentir cuando la caries está más avanzada y daña el nervio. Las caries pueden requerir procedimientos más costosos, como tratamientos de conducto. Es por ello que los controles dentales regulares son tan importantes.

### ¿Está embarazada?

Tener un cuidado especial de la salud dental es particularmente importante durante el embarazo. Las mujeres embarazadas con enfermedad periodontal pueden tener un mayor riesgo de tener partos prematuros y/o bebés con bajo peso al nacer.

**Sufrir demasiado estrés** puede afectar la boca, los dientes y las encías. Algunas de sus consecuencias pueden ser:

- Llagas bucales, lo que incluye llagas cancerosas y herpes labial.
- Apretar y rechinar los dientes.
- Mala higiene bucal y rutinas de alimentación poco saludables.
- Enfermedad periodontal o empeoramiento de una enfermedad periodontal existente.



**El Día nacional para dejar fumar se celebra el 17 de noviembre.**

Comprométase a dejar de fumar o apoye a un ser querido que se comprometa a hacerlo.

Fuente: WebMD® y American Dental Association



"CIGNA" es una marca de servicio registrada de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielife Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.