

Consejo de salud: Hábitos Dentales Más Saludables

Debido a la fluoración del agua y a la pasta dental con fluoruro, la generación de la posguerra es la primera en conservar sus dientes naturales durante toda su vida. Sin embargo, las amenazas a la salud bucal, lo que incluye la pérdida de dientes, representa un riesgo para todas las generaciones. La mala higiene dental se correlaciona con varias otras enfermedades que no se presentan directamente en la boca, incluida la diabetes, las enfermedades cardíacas, la pulmonía y la artritis reumatoide.



Una boca más saludable durante toda la vida incluye lo siguiente:³

- Realizar visitas dentales regulares
- Cepillarse dos veces al día durante al menos 2 minutos
- Usar hilo dental una vez al día
- No consumir productos de tabaco
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas

El cepillado es probablemente el componente más evidente de la higiene bucal. Se recomienda que se cepille los dientes dos veces al día durante al menos 2 minutos. Cepille suavemente con movimientos cortos de adelante hacia atrás. Asegúrese de cepillar la superficie externa, interna y de masticación de los dientes y la lengua. Se aconseja reemplazar el cepillo de dientes cada 3 o 4 meses.



Otras formas de mantener una buena higiene bucal incluyen las siguientes:³

- Tener una nutrición adecuada
- Beber mucha agua
- Limitar la cantidad de colaciones que consume
- Comer diversos tipos de alimentos de cada uno de los cinco principales grupos de alimentos, incluidos los siguientes:
 - granos integrales
 - frutas
 - verduras
 - fuentes magras de proteínas
 - lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa

Fuentes:

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/adult-oral-health/index.html> 2020. Consultado en agosto de 2022

² Sociedad Americana contra el Cáncer. <https://www.cancer.org/cancer/oral-cavity-and-oropharyngeal-cancer/about/key-statistics.html>. 2022. Consultado en agosto de 2022

³ Asociación Americana de Odontología. <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/brushing-your-teeth>. 2022. Consultado en agosto de 2022.

Esta información solo tiene fines informativos generales y no tiene como objetivo ni debe ser considerada como consejo médico. Las personas deben consultar a un profesional de cuidado de la salud apropiado para determinar qué puede ser adecuado para ellas.



¿Sabía que...?

- El 26% de los adultos en los Estados Unidos tiene caries¹
- El 46% de los adultos de 30 años o más tiene signos de enfermedad de las encías¹
- Los cánceres de boca son más frecuentes en personas mayores, sobre todo las que beben o fuman²
- Además del cepillado, hay otras herramientas para ayudar a mantener su boca saludable, como el uso de hilo dental y enjuague bucal¹



United
Healthcare