

Con una buena salud oral, es posible tener dientes, encías y bocas saludables. Debemos tener presente que la boca es un reflejo de la salud de su cuerpo.

## Para una buena salud oral es recomendable:

1. Cepillarse los dientes dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves. Además, utilizar hilo dental y enjuagador bucal.

2. Cambiar el cepillo de dientes cada tres meses o antes si las cerdas se desgastan.

3. Utilizar pasta dental aceptada por la Asociación Americana Dental (ADA).

## ¿Cómo debe cepillarse los dientes?

1. Coloque el cepillo en un ángulo de 45 grados a la encía.
2. Mueva el cepillo de atrás hacia delante con movimientos suaves y cortos.
3. Cepille las superficies externas, las superficies internas y las superficies masticatorias de todos los dientes.
4. Para limpiar la superficie interna de los dientes de adelante, coloque el cepillo en forma vertical y haga varios movimientos de arriba hacia abajo.
5. Cepille la lengua para eliminar las bacterias y para mantener su aliento fresco.



## ¿Cómo utilizar el hilo dental?

El hilo dental removerá la placa dental que un cepillo de dientes no pueda alcanzar.



1. Deslice el hilo dental entre cada diente, pero no lo empuje hacia las encías muy fuerte. Así evitará lastimar las encías.

## Prevención de problemas dentales:

1. Tener una buena higiene dental ayudará a prevenir problemas dentales.
2. Evite alimentos azucarados y pocos saludables para prevenir las caries.
3. Visite al dentista al menos dos veces al año.

## Consecuencias de un mal cuidado oral:

- **Caries:** una capa fina de bacterias llamada placa dental se forma sobre los dientes. Las bacterias en la placa dental producen ácidos que pueden empezar a dañar el esmalte. Con el paso del tiempo, los ácidos pueden crear huecos o caries en el esmalte y enfermedades de las encías.
- **Gingivitis:** consiste en la inflamación de las encías causada por un proceso infeccioso (bacterias) o la acumulación de placa bacteriana y sarro. Si no es atendida a tiempo, puede afectar el hueso y convertirse en una periodontitis.
- **Periodontitis:** ocurre cuando la inflamación o la infección de las encías progresa sin tratamiento. La infección e inflamación se diseminan desde las encías hasta los ligamentos, y a su vez, al hueso que sirve de soporte a los dientes.

La pérdida de soporte hace que los dientes se aflojen y finalmente se caigan.

- **Cáncer Bucal:** se puede formar en alguna parte de la boca o la garganta. La mayoría de los tipos de cáncer bucales comienzan en la lengua y la base de la boca. Cualquier persona puede padecerlo, aunque, el riesgo es más alto en los hombres: mayores de 40 años, fumadores o consumidores de alcohol o en personas con antecedentes de cáncer de cabeza o cuello. Para reducir el riesgo de contraer cáncer oral, se recomienda:
  - No utilizar productos con tabaco.
  - Si consume alcohol, hágalo con moderación.
  - Utilice humectante labial con protección solar.
- **Halitosis:** una mala higiene bucal, caries y el tabaquismo son las causas del mal aliento en los adultos. Es importante visitar al dentista para que realice un diagnóstico y recete el tratamiento adecuado.

### ¿Cómo cuidar su dentadura postiza?

Es importante limpiar las encías y boca diariamente si utiliza una dentadura postiza. Las dentaduras húmedas salen más fácilmente.

1. Limpie la dentadura con agua destilada, cepillo y limpiador o pasta para dentaduras.
2. Remoje la dentadura en la solución indicada cada noche después de limpiarla.
3. Debe enjuagar la dentadura con agua fría cuando se las vaya a colocar en su boca nuevamente.



### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante el cuidado oral, por favor, visite a su dentista o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

#### APS Health

787-641-9133

### Referencias

<https://www.nidcr.nih.gov/health-info/oral-hygiene>

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/salud-oral/brush-oral-health/la-promocion-de-la-salud-oral-en-los-adultos>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/mouth-cancer/symptoms-causes/syc-20350997>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.  
Revisado en febrero 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.