

El Salud Oral afecta su Salud General!



Dientes y Encias Saludables



Caries



Enfermedad de las Encias

Caries Dentales

- Cuando come comidas azucaradas, **bacteria** en la boca convierte la azucar a **acido**. El **acido hace huecos** en los **dientes** y hace **caries**. Caries pueden resultar en infecciones **graves**.
- Es mas probable que caries se formen si come comidas azucaradas mas a menudo.

Enfermedad de las Encias

- **Encias que sangran** son uno de los primeros signos de enfermedad de las encias.
- Si no se trata, la enfermedad de las encias puede causar que sus dientes se aflojen. Mas a menudo, estos dientes se tienen que sacar.

Prevenir Caries y Enfermedad de las Encias

- Solamente come bocados sin azucar entre comidas.
- **Evite** bebidas con azucar entre comidas, como jugos y soda. Tome agua y leche.



- Limpie entre sus dientes con hilo o palillo **dental todos los dias**.
- Vea a un dentista **dos veces al ano** para limpiezas y chequeos.

Caries y Medicamentos

- Muchos **medicamentos** hacen **secar la boca**, lo cual puede resultar en mas **caries**.
- Medicamentos que secan la boca incluyen esos para la depresion, alta presion de la sangre, el dolor, alergias y problemas del corazon.
- Si toma medicamentos que secan la boca, **tenga mucho cuidado al prevenir las caries**.
- Pregunte a su dentista o doctor acerca de enjuagues y gel con fluoruro para proteger sus dientes.
- **Cepille** sus dientes **dos veces al dia** usando un **pastel dental con fluoruro**.



Su Boca y Salud General

- Si esta **embarazada**, y no se trata la enfermedad de las encias, quizas pueda tener un parto prematuro.
- Usted puede pasar caries a sus hijos. Cuide sus dientes para ayudar que sus hijos tengan dientes sanos.
- Si tiene **diabetes**, el reiso de tener una enfermedad de las encias es alto para usted. El control de su azucar puede ser mas dificil por la enfermedad de las encias.
- Una persona con enfermedad de las encias puede estar en reiso mas alto para una enfermedad del **corazon**.
- Para prevenir **cancer oral**, evite o limite alcol y tobacco

