

“**Antes pensábamos que perder un diente era un aspecto más de la vida. Luego aprendimos se puede evitar en un 100 % con unos pocos pasos sencillos.**”



### Aquí le enseñamos cómo:



Mantenga sus dientes y su boca limpios cepillándose dos veces al día con una pasta dental con fluoruro. Límpiase entre los dientes con hilo dental.



Beber agua es bueno para su salud y sus dientes. El agua del grifo se puede beber con seguridad, cuesta menos que el agua embotellada y generalmente tiene fluoruro, un mineral que ayuda a prevenir las caries.



Si puede reemplazar por agua las bebidas azucaradas, como refrescos, jugos, aguas frescas y bebidas energizantes y deportivas, toda la familia se beneficiará.



Una dieta saludable que incluya frutas y vegetales, pero evite los dulces y refrigerios es buena para sus dientes.



Evite usar productos de tabaco como cigarrillos, tabaco de mascar, vaporizadores (JUUL), cigarros, cigarritos y narguiles.



No espere hasta tener un problema para consultar al dentista. Programe controles dos veces al año.

# Salud bucal y salud general



## Salud bucal durante una enfermedad o un tratamiento

Si padece o está recibiendo tratamiento por alguna enfermedad, es posible que experimente cambios en su salud bucal. Algunos medicamentos tienen efectos secundarios, como boca seca, que pueden aumentar el riesgo de caries dental. Es importante que no deje de consultar a su dentista en estos momentos y que comparta la información sobre su salud, sus tratamientos y sus medicamentos.



## Corazón y peso saludables

Además de la actividad física, una dieta baja en azúcar, sal y grasa, pero con alto contenido de frutas y vegetales es buena para su salud general y ayuda a mantener saludables su corazón y su peso. Evitar los alimentos y bebidas que producen aumento de peso significa que evita activamente muchas de las cosas que también producen caries.



## Fumar y consumir tabaco

El consumo regular de cigarrillos, cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco daña sus dientes y su boca. Las personas que fuman tienen el doble de probabilidad de perder los dientes que los no fumadores y tienen mucha más probabilidad de padecer cáncer de mejilla, labio, encías, lengua, garganta y pulmones.



## Diabetes (nivel alto de azúcar en sangre)

Las personas con diabetes tienen mucha más probabilidad de presentar enfermedades de las encías. Es importante elegir alimentos y bebidas con bajo contenido de azúcar y consultar regularmente al dentista.



## Salud bucal durante el embarazo

Durante el embarazo, es posible que sea más proclive a tener caries y enfermedades de las encías. Por eso, es importante que las mujeres embarazadas consulten al dentista. Programe una cita al principio del embarazo, mucho antes del nacimiento del bebé. (¡Después de que nazca, estará muy ocupada!)



**Los dientes son importantes.**  
Cuando nuestros dientes están saludables,  
nos sentimos bien y, además, nos vemos bien.

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Esta publicación ha sido desarrollada por la American Academy of Pediatrics. Los autores y colaboradores son autoridades expertas en el área de la pediatría. No se ha solicitado ni aceptado ninguna participación comercial de ningún tipo en la preparación de los contenidos de esta publicación. La presencia de cualquier logotipo corporativo en publicaciones de la AAP no constituye ni implica un aval de ningún producto o servicio.

Copyright © 2020 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

Puede descargar o imprimir material de nuestro sitio web solamente para referencia personal. Para reproducir de cualquier forma con fines comerciales, comuníquese con la American Academy of Pediatrics.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio.

La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Somos los líderes de la salud bucal de los hispanos, brindamos servicio, educación, defensa y liderazgo.