

PROTEJA SUS DIENTES MÁS ADELANTE EN LA VIDA

“Como mis padres y abuelos perdieron sus dientes, pensaba que era un aspecto normal de la vida. Pero luego aprendí que podía mantener mis dientes saludables.”

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.



Si tiene dentaduras postizas o dentaduras parciales, límpielas diariamente, y consulte a su dentista cada seis meses. En las visitas, se le realizarán exámenes para detectar cáncer bucal.



Elija, como primera opción, el agua con fluoruro. El agua del grifo se puede beber con seguridad y generalmente tiene fluoruro, un mineral que ayuda a prevenir las caries.



Reemplace por agua las bebidas azucaradas, como refrescos, jugos, aguas frescas y bebidas energizantes y deportivas.



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



Evite los productos de tabaco de todo tipo, como cigarrillos, tabaco de mascar, vaporizadores (JUUL), cigarros, cigarrillos y narguiles.

Es mejor prevenir que lamentar.

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.



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.