

# Salud dental

## Lo que debe saber



### Por qué es importante

**La mala salud bucal se relaciona con afecciones graves, como enfermedades cardíacas y diabetes. Al mantener una buena higiene bucal, puede evitar estos riesgos y mejorar su bienestar general.**

#### **Proteja su sonrisa:**

Cuidar sus dientes y encías es esencial para mantener una sonrisa saludable y segura y prevenir problemas de salud graves.

#### **Proteja su salud:**

Cuidar de su salud dental beneficia a todo su cuerpo. Una mala higiene dental, si no se trata, puede provocar infecciones en otras partes del cuerpo (desde neumonía bacteriana hasta enfermedades cardiovasculares).

#### **Evite la caries dental:**

La caries dental puede afectar a cualquier persona a cualquier edad. Una de cada cuatro personas tiene caries dental no tratada que puede conducir a dolor e infección y, en última instancia, a problemas para hablar, comer, trabajar y posiblemente perder los dientes.

### Consejos para una sonrisa saludable

**Cuidar sus dientes y encías no se trata solo de cepillarse adecuadamente.**

**Estos son algunos otros consejos:**

- Visite al dentista al menos una vez a año.
- Practique una buena higiene bucal cepillándose los dientes dos veces al día y utilizando hilo dental a diario.
- Reduzca el consumo de alimentos azucarados, bebidas y alcohol. El azúcar permite que las bacterias produzcan ácido, lo que conduce a caries y caries dentales.
- Evitar la sequedad bucal. No tener suficiente saliva en la boca puede aumentar el riesgo de caries o infecciones. Beba mucho líquido. Hable con su médico o dentista si tiene la boca seca.
- Llame a su médico o a un dentista si experimenta cambios repentinos en el gusto y el olfato.
- Coma alimentos buenos para los dientes como frutas y verduras. Aumentan el flujo de saliva, lo que ayuda a eliminar las partículas de comida.
- Si tiene diabetes, asegúrese de mantenerse en el control de su plan de control de la diabetes. Esto reducirá el riesgo de otras complicaciones, incluida la enfermedad de las encías. El tratamiento de la enfermedad de las encías también puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en sangre.

Visite [accessrga.com](https://www.accessrga.com) para iniciar sesión en su portal del miembro o, si tiene alguna pregunta, comuníquese con nosotros llamando al número de Atención al Cliente que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC) brindan estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un profesional dental o un profesional de atención médica con licencia.

Contenido procedente de los CDC <https://www.cdc.gov/oralhealth/index.html>

©2024, Regence Group Administrators, Inc.

EDHROS-001-024