

BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA



Nº DE PUBLICACIÓN 16 | ABRIL 2023 |

SALUD ORAL

Cual es la conexión entre la salud oral y la salud general?

Al igual que otras zonas del cuerpo, nuestra boca está llena de bacterias, en su mayoría inofensivas. Pero la boca es el punto de entrada a nuestro tracto digestivo y respiratorio, y algunas de estas bacterias pueden causar enfermedades.

Normalmente, las defensas naturales del cuerpo y el buen cuidado de la salud bucal, como el cepillado diario y el uso de hilo dental, mantienen las bacterias bajo control. Sin embargo, sin una higiene bucodental adecuada, las bacterias pueden alcanzar niveles que pueden conducir a infecciones orales, como **caries** y enfermedades de las encías.

Los estudios sugieren que las bacterias orales y la inflamación asociada con una forma grave de enfermedad de las encías (periodontitis) podrían desempeñar un papel en algunas enfermedades. Y ciertas enfermedades, como la diabetes y el VIH / SIDA, pueden disminuir la resistencia del cuerpo a las infecciones, haciendo que los problemas de salud bucal sean más graves.

COMO PUEDO PROTEGER NUESTRA SALUD BUCODENTAL:

Para proteger nuestra salud bucal, debemos practicar una buena higiene bucal diariamente.

- Cepíllanos los dientes al menos dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves con pasta dental con flúor.
- Usar hilo dental a diario.
- Usar enjuague bucal para eliminar las partículas de comida que quedan después de cepillarnos y usar hilo dental.
- Comer una dieta saludable y limitar los alimentos con azúcares agregados.
- Reemplazar nuestro cepillo de dientes cada tres meses o antes si las cerdas están separadas o desgastadas.
- Programar chequeos y limpiezas dentales regulares.
- Evitar el consumo de tabaco.

Además, deberíamos comunicar a nuestro dentista tan pronto como surja un problema de salud bucal. Cuidar nuestra salud bucodental es una inversión en nuestra salud general.

¿Qué problemas puede causar la salud dental?



¿CÓMO CEPILLAR TUS DIENTES?

1. Utiliza una cantidad adecuada de crema dental (tamaño de un grano de arroz para niños y tamaño de una arveja para adultos).
2. Cepilla la cara interior y exterior de los dientes, de arriba hacia abajo en los dientes superiores y de abajo hacia arriba en los inferiores.
3. Cepilla las superficies de masticación con movimientos circulares.
4. Evita enjuagar la boca con agua después del cepillado, solo escupe el exceso de crema de dientes.

RECUERDA:

- 1 El cepillado debe durar alrededor de 1 a 2 minutos.
- 2 Cepíllate después de las comidas y antes de acostarse.
- 3 Usa seda dental por lo menos 1 vez al día después del cepillado.
- 4 Una de las mejores maneras de proteger tu salud es ir al odontólogo con regularidad para hacerse revisiones, la mayoría de las enfermedades bucales son prevenibles y se pueden tratar en sus primeras etapas.



UNA BUENA SALUD ORAL
MEJORA TU CALIDAD DE VIDA.