

Adultos

- Una buena salud bucal es importante para una buena salud general.
- La prevención de caries y enfermedad de las encías comienza en casa.
- Cepílese con un cepillo de cerdas suaves y pasta dental con fluoruro dos veces al día, después del desayuno y antes de ir a dormir. Use hilo dental cada noche.
- Beba agua potable que tenga un óptimo contenido de fluoruro. El fluoruro es seguro, eficaz y mantiene los dientes fuertes.
- Los alimentos con azúcar y almidón pueden causar caries. Coma estos alimentos a la hora de la comida. Entre comidas, coma frutas frescas, vegetales, queso o nueces.
- Limite el consumo de jugos, bebidas gasificadas (incluyendo bebidas dietéticas) y bebidas deportivas entre comidas.
- Las encías sanas no sangran. El sangrado es un signo temprano de enfermedad de las encías. Si sus encías sangran, controle su cepillado y el uso del hilo dental y visite a un dentista.
- La enfermedad de las encías no tratada puede ser un factor de riesgo de enfermedad de los pulmones y el corazón, ataque cerebral y diabetes.



- ▶ La boca seca puede ser causada por medicamentos o condiciones de salud y puede llevar a la formación de caries y dificultad para comer.
- ▶ Para aliviar la boca seca, ingiera frecuentemente sorbos de agua con fluoruro, un producto sustituto de la saliva o pastillas sin azúcar. Infórmele a su dentista, médico o farmacéutico si tiene la boca seca.
- ▶ Evite el tabaco, el alcohol y las drogas recreativas. Las personas fumadoras son más propensas a sufrir una enfermedad de las encías y cáncer de boca que las personas no fumadoras. El consumo de alcohol con cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer de boca. El consumo de metanfetaminas puede causar problemas dentales graves y pérdida completa de los dientes.
- ▶ Visite a su dentista antes de cualquier tratamiento de radioterapia o quimioterapia.
- ▶ Visite a un dentista para exámenes dentales y estudios de cáncer de boca incluso si no tiene dientes y usa dentadura. Los consultorios dentales privados, clínicas de salud comunitarias, escuelas y furgonetas móviles cuentan con dentistas e higienistas dentales.



Para imprimir nuevamente tarjetas visite:
www.doh.wa.gov/OralHealthPromotionCards

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).