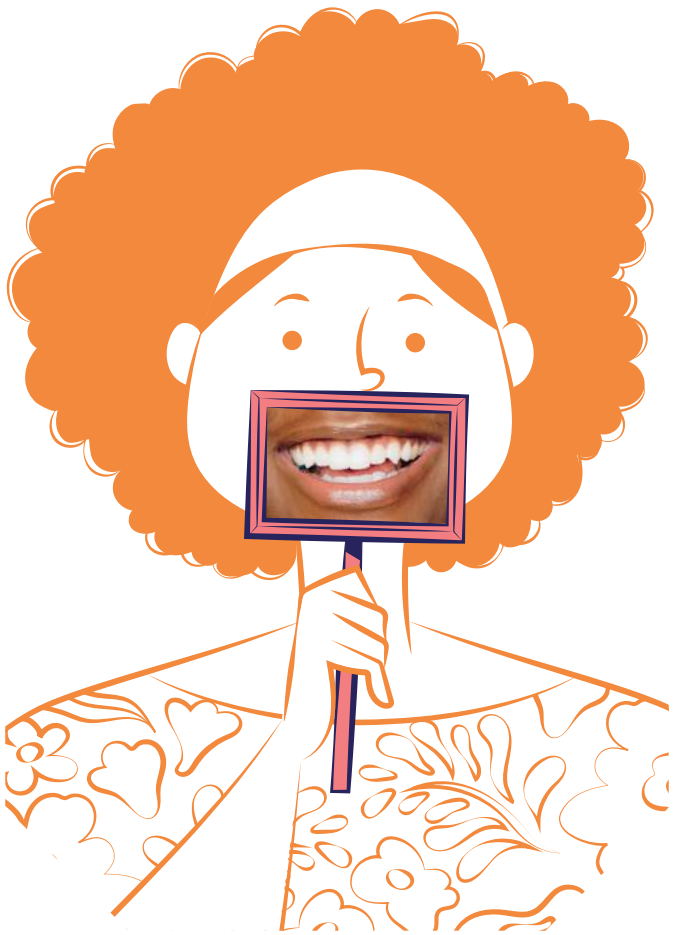
# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

## PROTEGE TU SALUD BUCODENTAL DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID-19

La boca es uno de los principales puntos de entrada del virus que puede provocar la COVID-19, así como de infecciones como la gripe. Cuida tu salud bucodental: adopta una buena rutina de higiene bucodental y gestiona los factores de riesgo para protegerte a ti y a los tuyos.

Una boca sana nos permite hablar, sonreír, oler, saborear, tocar, masticar, tragar y transmitir una serie de emociones con confianza y sin dolor, además de influir de manera positiva en la salud general, el bienestar y nuestra calidad de vida.



## MANTÉN UNA BUENA RUTINA DE HIGIENE BUCODENTAL

Lávate las manos con agua y jabón antes de cepillarte los dientes.[1]

- Cepíllate los dientes durante dos minutos, dos veces al día, con dentífrico fluorado. Si no puedes cepillarte los dientes, enjuágate la boca con un colutorio con flúor o mastica chicle sin azúcar después de comer.
- Cambia de cepillo de dientes cada tres meses o justo después de haber estado enfermo.[1]
- Evita compartir artículos personales con personas que estén enfermas;[2] esto incluye tu cepillo de dientes.[1]
- Usa hilo dental al menos una vez a día. Nunca reutilices el hilo dental ni tampoco los limpiadores interdentales si has estado enfermo.

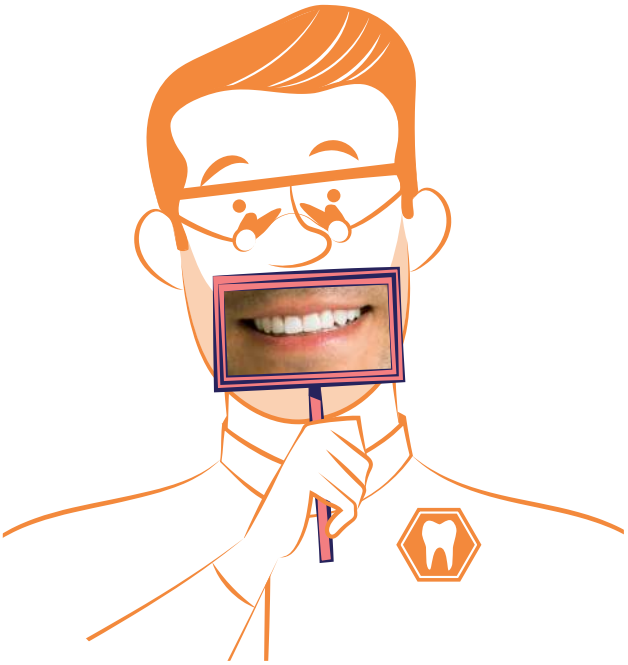
# SIGUE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y BAJA EN AZÚCAR

La pandemia de la COVID-19 puede provocar estrés e incertidumbre, lo que a su vez puede afectar las preferencias alimentarias y aumentar la ingesta de alimentos con alto contenido en azúcar.[3] El azúcar es la principal causa de caries dental y, al igual que la mayoría de las principales afecciones bucodentales del mundo, puede evitarse. Para ello, se recomienda lo siguiente:

- Seguir una alimentación equilibrada, con un contenido bajo en azúcar y con alto contenido en frutas y verduras. Los adultos no deberían ingerir más de seis cucharaditas de azúcar al día; los niños, tres.

- No comer *snacks* azucarados entre comidas. La ingesta de azúcar durante el día aumenta el riesgo de tener caries dental.

- Convertir el agua en nuestra bebida principal. El consumo de bebidas azucaradas de manera regular (una lata al día aproximadamente) es malo para la boca, pero además aumenta el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2 y obesidad.



# ENCÁRGATE DE TU SALUD BUCODENTAL

Las personas con estrés tienen más probabilidades de consumir alcohol o fumar.[3]

Abusar del alcohol es perjudicial y está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de sufrir distintos tipos de cáncer, entre ellos de boca, laringe, faringe y esófago. Además, los ácidos y el alto contenido en azúcar de la mayoría de las bebidas alcohólicas pueden erosionar los dientes y provocar caries dentales.

El tabaco, sea en la forma que sea (con humo o sin), no es seguro; de hecho, hace que aumente el riesgo de sufrir enfermedad gingival y cáncer de boca, además de provocar manchas en los dientes, mal aliento, pérdida de dientes prematura, boca seca y la pérdida del gusto y el olfato.

# CONSULTA A TU DENTISTA

La prevención es la mejor manera de evitar los problemas de salud bucodental. Ahora bien, si necesitas recibir atención dental durante la pandemia de la COVID-19, no sufras en silencio.

Si las políticas en tu país o comunidad exigen que la gente se quede en casa debido a un confinamiento, la obtención de atención médica (y eso incluye ir al dentista) puede ser una excepción a esa regla.[2]

- Si ya tenías una cita programada para una revisión de rutina, puedes llamar al consultorio dental y ver si deberías posponerla o no debido a la situación local o nacional.

- Si tienes dolor de muelas, sangrado que no se detiene, un diente o corona rotos o signos de infección (como inflamación o dolor)[4], no esperes hasta que la situación empeore. Llama a tu consultorio dental y programa una cita para que tu dentista te visite lo antes posible.

- No intentes tratar o aliviar el problema dental por tu cuenta.[5]

- Si es posible, ve sin acompañantes a tu cita con el dentista; solo los niños y las personas dependientes deberían ir acompañadas.[6]
- Sé puntual (no hace falta que llegues antes de hora) para reducir el tiempo que pasas en la sala de espera con otros pacientes.[7]
- Mantén la distancia física con los demás mientras estés en la sala de espera.[6]
- Sigue siempre las reglas establecidas por tu clínica dental.

En función de donde vivas, y si necesitas ir al dentista, deberás seguir las recomendaciones nacionales o regionales y contactar con tu dentista para que te oriente si:

- has dado positivo en COVID-19;
- tienes síntomas de COVID-19 (tos seca, fiebre, falta de aire, fatiga, dolor muscular y de articulaciones, dolor de garganta, dolor de cabeza);
- vives con alguien o has estado en contacto con alguien que tiene COVID-19.

## Cuida tu salud bucodental por el bien de tu felicidad y bienestar

## PROTÉGETE A TI Y A LOS TUYOS

Recuerda las reglas generales para evitar la propagación de la COVID-19:

- Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o utiliza gel hidroalcohólico con un contenido de alcohol de al menos el 60 %.[2]
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.[2]
- Lleva puesta mascarilla o barbijo allá donde esté recomendado.
- Quédate en casa si así lo exigen las políticas nacionales o locales de donde vives.[2]
- Mantén una distancia física de al menos dos metros con otras personas.[2]

1. Dental Health Foundation Ireland. *Tooth Brushing Coronavirus and COVID 19*. Disponible en:**www.dentalhealth.ie/assets/files/pdf/toothbrushes_-_covid_19_april_2020.pdf** [Fecha de consulta: 3 de julio de 2020].
2. COVID-19 Health Literacy Project in collaboration with Harvard Health Publishing. *About COVID-19*. Disponible en: **www.covid19healthliteracyproject.com** [Fecha de consulta: 4 de julio de 2020].
3. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. *Why stress causes people to overeat*.Disponible en: **www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat** [Fecha de consulta: 3 de julio de 2020].
4. University of Maryland Medical System. *Going to the dentist during the coronavirus*. Disponible en: **www.umms.org/coronavirus/what-to-know/managing-medical-conditions/getting-care/dentist** [Fecha de consulta: 3 de julio de 2020].
5. Dental Tribune. *DIY dentistry during the SARS-CoV-2 pandemic*. Disponible en: **www.dental-tribune.com/news/diy-dentistry-during-the-sars-cov-2-pandemic/** [Fecha de consulta: 4 de julio de 2020].
6. ANDI Associazione Nazionale Dentisti Italiani. Changes to Dental Practice during the COVID-19 Pandemic [seminario web en vídeo]. FDI Oral Health Campus; 2020 July 8. Disponible en: **www.fdioralhealthcampus.org/webinar/changes-to-dental-practice-during-the-covid-19-pandemic**
7. Oral Health Foundation. Patient information for waiting room in dental practices [video]. 5 de junio de 2020. Disponible en: **www.youtube.com/watch?v=w8d0pFdVrSI&feature=youtu.be**

# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

## SIGUE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y BAJA EN AZÚCAR

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Seguir una alimentación equilibrada y con un contenido bajo en azúcar es bueno para la salud bucodental. Además, puede ayudar a prevenir otras enfermedades como la diabetes,las enfermedades cardíacas, el cáncer y la obesidad.

La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas. Mantener una buena salud bucodental influye de manera positiva en la salud general, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

**DATO**

**El azúcar es la principal causa de caries dental, la cual, a su vez, es la afección de la salud más común en todo el mundo.**

## ENTENDER EL PROBLEMA

Los alimentos contienen distintos tipos de azúcar, entre ellos los azúcares libres.

Los azúcares libres son el principal problema. Son los azúcares que se añaden a los alimentos y las bebidas, así como los que encontramos de manera natural en la miel, los siropes, el zumo de fruta y los concentrados a base de zumo de frutas. Sin embargo, en los azúcares libres no se incluye el azúcar que está presente de manera natural en frutas enteras, verduras y la leche.

Los dulces, los pasteles, las galletas, los cereales azucarados, los postres dulces y las mermeladas o conservas suelen ser fuentes frecuentes de azúcares libres, así como las bebidas azucaradas como los refrescos con gas, los zumos de fruta, las bebidas energéticas y las isotónicas.

Los azúcares y los ácidos debilitan el esmalte dental, aumentando así el riesgo de tener caries; a su vez, las caries pueden provocar molestias y dolor y afectar a todos los aspectos de la vida, tales como masticar, hablar y tener la confianza para interactuar con los demás.

# ¿QUÉ PUEDES HACER AL RESPECTO?

Seguir una alimentación equilibrada, con un contenido bajo en azúcar y con alto contenido en frutas y verduras.

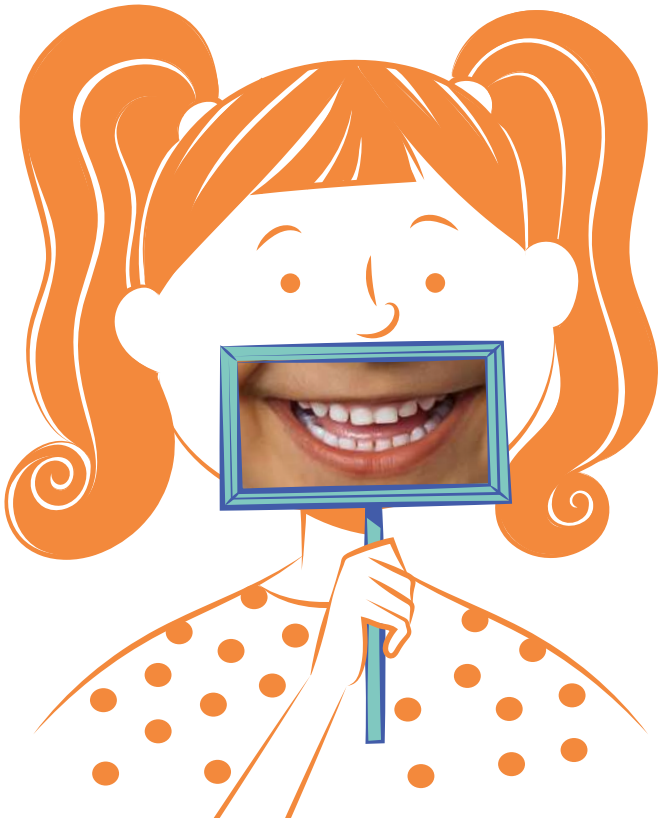
Los adultos no deberían ingerir más de seis cucharaditas de azúcar al día; los niños, tres.

- Hay que tener cuidado con los azúcares que los fabricantes añaden a los alimentos y las bebidas.
- Fíjate bien en cuánto azúcar añades a las comidas que prepares.
- Evita las "calorías vacías": las bebidas azucaradas, como los refrescos con gas, los zumos y las bebidas energéticas e isotónicas son la principal fuente de calorías vacías, que contienen altos niveles de energía, pero ningún valor nutricional.

**DATO**

**Comer una cantidad excesiva de azúcar procedente de *snacks*, alimentos procesados y refrescos no solo provoca caries dental, sino que contribuye en gran medida a la obesidad y aumenta el riesgo de tener diabetes.**

- No comas *snacks* azucarados entre comidas. La ingesta de azúcar durante el día aumenta el riesgo de tener caries dental.
- Convierte el agua en tu bebida principal: el consumo de bebidas azucaradas de manera regular (casi una lata al día) es malo para la boca, pero además aumenta el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.



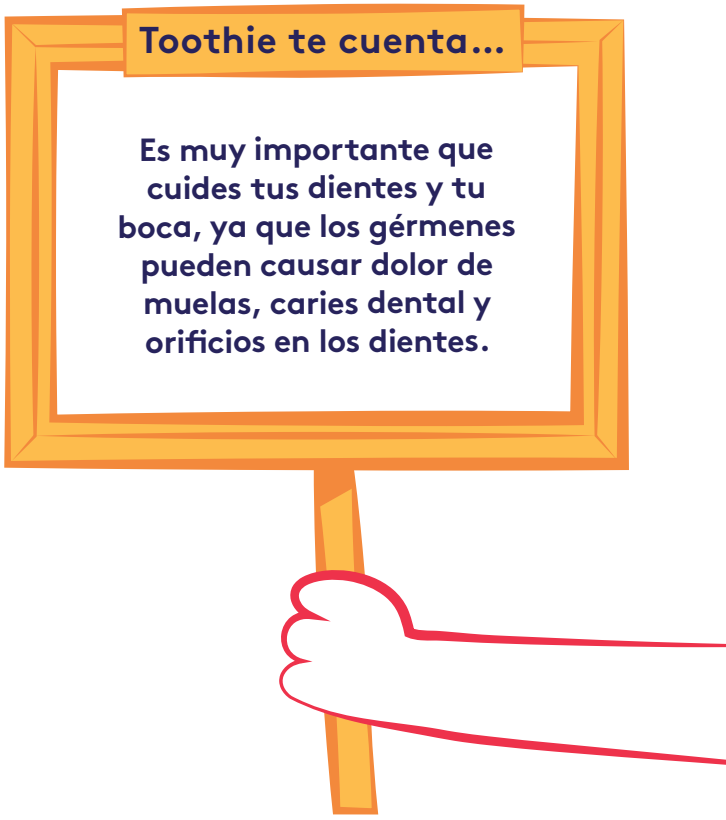
## Cuida de tu salud bucodental por el bien de tu felicidad y bienestar

# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

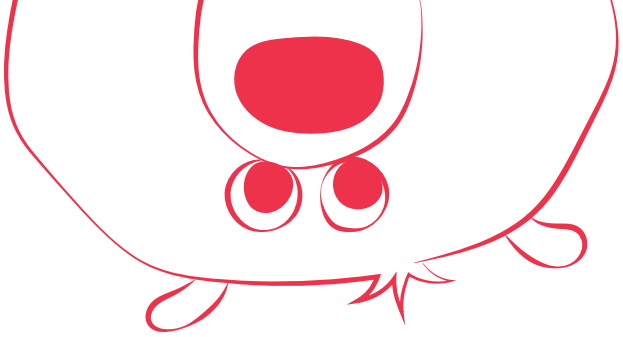
## APRENDE BUENOS HÁBITOS DE SALUD BUCODENTAL CON TOOTHIE

## Cepíllate los dientes cada mañana y noche

- Utiliza dentífrico fluorado y un cepillo de cerdas suaves. Asegúrate de que tu cepillo no esté muy gastado, ya que entonces no servirá para limpiar bien los dientes.
- Mueve el cepillo suavemente en pequeños círculos durante dos minutos.




- Cepíllate los dientes por todos los lados: por fuera, por dentro y por las superficies de masticación.
- Al acabar de cepillarte los dientes, escupe el dentífrico, pero no te enjuagues la boca con agua, porque eso podría llevarse el flúor que ayuda a proteger tus dientes.
- Nunca comas nada después de cepillarte los dientes por la noche. Irse a la cama con la boca limpia es muy importante; si no, los gérmenes se pegarán a tus dientes durante toda la noche.



## Visita al dentista con regularidad

- El dentista te pedirá que abras la boca al máximo bien abierta.
- El dentista comprobará que todos los dientes están creciendo como deben.
- El dentista también te ayudará a mantener los dientes limpios y sanos.

## Come alimentos y bebidas saludables

- Tomar demasiado azúcar es malo para todos.
- Los zumos azucarados y los *snacks* poco saludables entre comidas pueden provocar agujeros en los dientes si los tomas con frecuencia.
- Nuestra boca y nuestro cuerpo están mucho más fuertes y sanos cuando elegimos alimentos y bebidas saludables.

## Cuida de tu salud bucodental por el bien de tu felicidad y bienestar

Más información disponible en **worldoralhealthday.org**
#MouthProud #WOHD22

# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

## MANTÉN UNA BUENA RUTINA DE HIGIENE BUCODENTAL

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La prevención es la mejor opción. Mantener una buena rutina de higiene bucodental, junto con visitas periódicas al dentista, es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tus dientes y tu boca.

La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas. Mantener una buena salud bucodental influye de manera positiva en la salud general, el bienestar y la calidad de vida.

**DATO**

**Las enfermedades bucodentales, como la caries dental y la enfermedad gingival, pueden afectar todas las esferas de la vida, desde las relaciones y la confianza en uno mismo hasta el rendimiento académico y laboral y la capacidad de interactuar con otras personas. Sin embargo, son enfermedades evitables.**

## ¿EN QUÉ CONSISTE UNA BUENA RUTINA DE HIGIENE BUCODENTAL?

Aquí te ofrecemos indicaciones sobre cómo puedes ayudar a mantener una boca sana durante toda la vida:

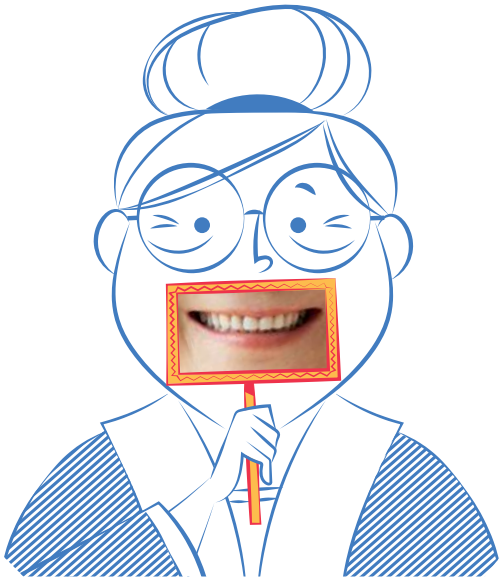
- **Cepíllate los dientes durante dos minutos, dos veces al día.** Cepillarse los dientes ayuda a eliminar los restos de comida y la placa bacteriana, que, si no se eliminan, pueden provocar caries dental y enfermedad gingival.
- **Cepilla bien todas las superficies.** Usa un cepillo de dientes manual o eléctrico para cepillarte el interior y el exterior de las superficies dentales, y las superficies de masticación de los dientes.
- **Usa un dentífrico fluorado.** El flúor desempeña un papel clave para luchar contra la caries dental.
- **No te enjuagues la boca con agua después de cepillarte los dientes.** De lo contrario, el agua se llevaría el flúor protector. Escupe el dentífrico sobrante.
- **Cambia de cepillo de dientes cada tres meses.** Con un cepillo gastado y viejo no podrás lavarte los dientes ni la boca de manera adecuada.
- **Usa hilo dental al menos una vez a día.** El hilo dental y los limpiadores interdentales te ayudarán a llegar a zonas de difícil acceso entre los dientes. Usar estos artículos con regularidad te ayudará a retirar los restos de comida de entre los dientes, y es posible que ayuden a reducir la enfermedad gingival y el mal aliento, ya que eliminarán la placa que se forma en la línea de la encía.
- **Protege tu boca cuando no estés en casa.** Si no puedes cepillarte los dientes, enjuágate la boca con un enjuague bucal con flúor o mastica chicle sin azúcar después de comer.

# CÓMO MANTENER UNA BUENA SALUD BUCODENTAL DURANTE TODA LA VIDA

**Durante el embarazo:** Es posible que las mujeres tengan náuseas matutinas. En esa situación, el reflujo gástrico (la regurgitación de comidas o bebidas) o los vómitos pueden aumentar la cantidad de ácido a la que se expone la boca, y así dañar el esmalte dental y aumentar el riesgo de sufrir caries. Si vomitas, enjuágate la boca con agua y luego frótate los dientes con dentífrico usando el dedo o bien un enjuague bucal con flúor. Una vez hecho esto, espera por lo menos 30 minutos para cepillarte los dientes.

**Niños y niñas:** La pérdida de la dentición primaria (los dientes de leche) es algo normal; sin embargo, es importante cuidarlos bien para no perderlos antes de tiempo por culpa de las caries dentales. Comparte la hoja informativa *Aprende buenos hábitos de salud bucodental con Toothie* con tus hijos y enséñales a que pongan en práctica comportamientos saludables.

**Personas mayores:** Tener la boca seca se puede convertir en un problema a medida que envejecemos, y suele pasar cuando no tenemos suficiente saliva para mantener la boca húmeda. La saliva nos ayuda a hacer distintas acciones y además sirve para limpiar la boca, reduciendo así los efectos de los ácidos que pueden provocar caries dental. Entre las causas que provocan una boca seca encontramos el tabaco y el alcohol, así como determinados medicamentos y otras enfermedades.



**DATO**

**Más de 530 millones de niños y niñas sufren caries dental en su dentición primaria (los dientes de leche).**

**Consejos para aliviar los síntomas de la boca seca:**

- masticar chicle sin azúcar o chupar caramelos sin azúcar para estimular la producción de saliva;
- beber agua con las comidas para ayudar a masticar y tragar los alimentos, así como mantener la boca húmeda bebiendo agua frecuentemente durante el día;
- utilizar un enjuague bucal que no tenga alcohol;
- evitar las bebidas carbonatadas (como los refrescos con gas), la cafeína, el tabaco y el alcohol;
- utilizar un bálsamo labial para suavizar los labios secos o agrietados.

## Cuida de tu salud bucodental por el bien de tu felicidad y bienestar

# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

## CUIDA TU SALUD BUCODENTAL PARA TENER UNA BUENA SALUD GENERAL

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Una boca sana nos permite hablar, sonreír, oler, saborear, tocar, masticar, tragar y transmitir una serie de emociones con confianza y sin dolor, molestias, ni enfermedades. Además, una boca sana nos puede ayudar a prevenir otras enfermedades tales como las afecciones cardíacas y respiratorias, el cáncer y la diabetes.

La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas. Mantener una buena salud bucodental influye de manera positiva en la salud general,el bienestar y la calidad de vida.

**DATO**

**La caries dental es la afección de la salud más común del mundo; está causada por una mala higiene bucodental y por la exposición a otros factores de riesgo.**

## LA CONEXIÓN BOCA-CUERPO

La acumulación de bacterias de la boca hace que las encías sean propensas a sufrir infecciones. La enfermedad periodontal (gingival) es una infección de los tejidos que mantienen a los dientes en su sitio. Suele estar causada por una mala higiene bucodental; por ejemplo, no lavarse los dientes dos veces al día, no usar hilo dental ni ir al dentista para hacerse revisiones ni limpiezas bucales con regularidad.

Las bacterias de la boca y la inflamación asociada con la enfermedad gingival afectan a la circulación sanguínea, aumentando así el riesgo de sufrir otro tipo de enfermedades.

# LA BOCA ES LA VÍA DE ENTRADA AL CUERPO

Tener una buena salud bucodental es algo esencial para la salud general y el bienestar. La buena noticia es que para mantener la salud bucodental hay que ser consciente de los factores de riesgo, que incluyen una mala alimentación con un alto contenido en azúcar, el consumo de tabaco, el consumo perjudicial de alcohol y una mala higiene bucodental; además, es necesario tomar medidas para evitar el desarrollo de enfermedades.

## DATO

**Al igual que sucede con otras enfermedades graves, la prevención, la detección temprana y el tratamiento son importantes para detener los posibles efectos negativos que pueda haber en el resto del cuerpo.**

## EDENTULISMO

La pérdida de piezas dentales no se debería aceptar como algo natural al hacerse mayor. La pérdida de los dientes dificulta la masticación y puede causar que haya una nutrición deficiente.

## CÁNCER DE BOCA

Al evitar el tabaco y limitar el consumo de alcohol se puede reducir el riesgo de sufrir cáncer de boca.

## ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Una buena salud bucodental puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas o accidentes cerebrovasculares.

## ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

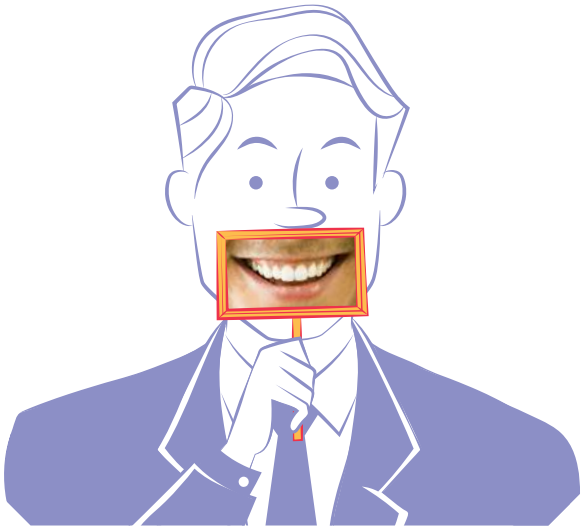
Las infecciones dentales se han relacionado con un mayor riesgo de tener neumonía.

## DIABETES

Mantener una boca sana puede ayudar a gestionar mejor la diabetes.

## DEMENCIA

Los patógenos relacionados con la infección gingival se han vinculado con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.



## Cuida de tu salud bucodental por el bien de tu felicidad y bienestar

Más información disponible en **worldoralhealthday.org**
#MouthProud #WOHD22

# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

## ENCÁRGATE DE TU SALUD BUCODENTAL

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Para mantener la salud bucodental debes conocer tus factores de riesgo y tomar medidas para evitar enfermedades. La buena noticia es que, al controlar esos factores de riesgo, también puedes ayudar a evitar otras afecciones, como las enfermedades respiratorias y cardíacas, el cáncer y la diabetes.

La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas. Mantener una buena salud bucodental influye de manera positiva en la salud general, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

**DATO**

**La caries dental es la afección de la salud más común del mundo, causada por una alimentación poco saludable con alto contenido en azúcar y por la exposición a otros factores de riesgo.**

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

**DATO**

**Sin el azúcar no se producen caries. Tanto la cantidad de azúcar que consumes como la cantidad de veces que lo tomas durante el día son factores importantes que influyen en las causas de la caries dental.**

### 1. DIETA POCO SALUDABLE Y ALTO CONTENIDO EN AZÚCAR

Los adultos no deberían ingerir más de seis cucharaditas de azúcar al día; los niños, tres. El consumo excesivo de azúcar en *snacks*, alimentos procesados y refrescos es uno de los principales factores de enfermedades bucodentales. Al hablar de refrescos, se incluye cualquier bebida con azúcares añadidos, como bebidas con gas, zumos de fruta, bebidas en polvo azucaradas, y bebidas energéticas e isotónicas. Consulta la hoja informativa *Sigue una alimentación equilibrada y baja en azúcar*.

## 2. CONSUMO DE TABACO

El tabaco es uno de los principales desafíos actuales en materia de salud pública a los que se enfrenta nuestro planeta, y es la principal causa de muertes evitables en todo el mundo. El tabaco, sea en la forma que sea (con humo o sin), no es seguro. De hecho, debido al tabaco se expone a la boca a mayor riesgo de sufrir enfermedad gingival y cáncer de boca. Además, mancha los dientes, provoca mal aliento, la pérdida de dientes prematura y también la pérdida del sentido del gusto y el olfato.

**DATO**

**El tabaco puede provocar cáncer de boca. La combinación del consumo de tabaco y alcohol aumenta aún más el riesgo de sufrir esta enfermedad.**

## 3. CONSUMO DE ALCOHOL

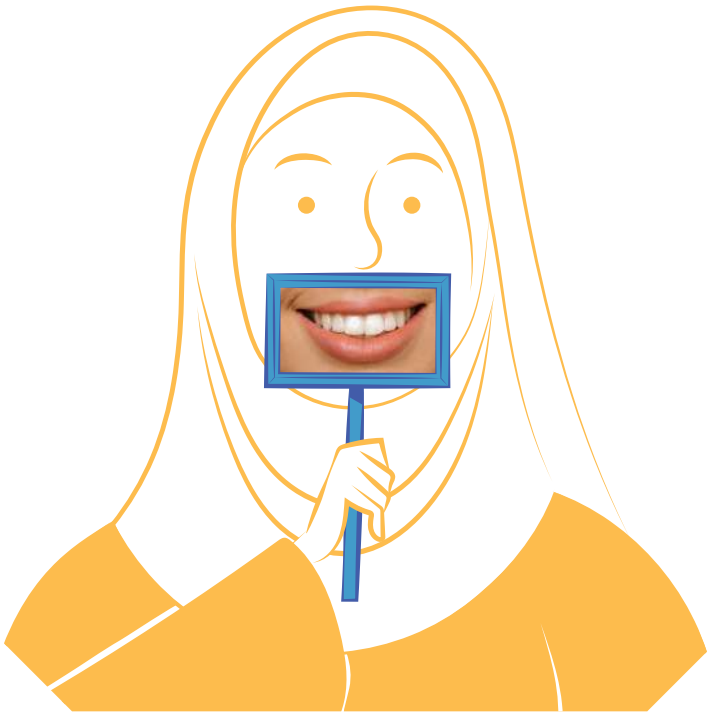
Abusar del alcohol es perjudicial y está estrechamente relacionado con un mayor riesgo de sufrir distintos tipos de cáncer, entre ellos de boca, laringe, faringe y esófago. Además, los ácidos y el alto contenido en azúcar de la mayoría de las bebidas alcohólicas pueden erosionar los dientes y acabar provocando caries.

## 4. MALA HIGIENE BUCODENTAL

Una mala higiene bucodental tiene consecuencias para la boca, la mente y el cuerpo a largo plazo. Las caries dentales pueden provocar molestias, dolor y aislamiento social. Por su parte, una infección de las encías que no se trate puede acabar provocando la pérdida de piezas dentales y aumentar el riesgo de desarrollar diabetes o enfermedad cardíaca, así como otras enfermedades graves. Cepillarse los dientes dos veces al día con un dentífrico fluorado hace que los dientes sean más resistentes a los ácidos que provocan caries dentales. Por eso, tener una buena rutina de higiene bucodental, así como ir al dentista con regularidad, resulta clave para ayudar a evitar otras afecciones bucodentales. En las hojas informativas *Mantén una buena rutina de higiene bucodental y Visita al dentista con regularidad* encontrarás más información sobre cómo puedes proteger tu boca.

## UNA BOCA SIN LESIONES

Al hacer deportes de contacto o montar en bicicleta o moto, **usa equipo de protección**, como protectores bucales, ya que reducirás el riesgo de sufrir lesiones.



## Cuida de tu salud bucodental por el bien de tu felicidad y bienestar

# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

## VISITA AL DENTISTA CON REGULARIDAD

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Una de las mejores maneras de proteger la boca es ir al dentista con regularidad para hacerse revisiones y limpiezas dentales.

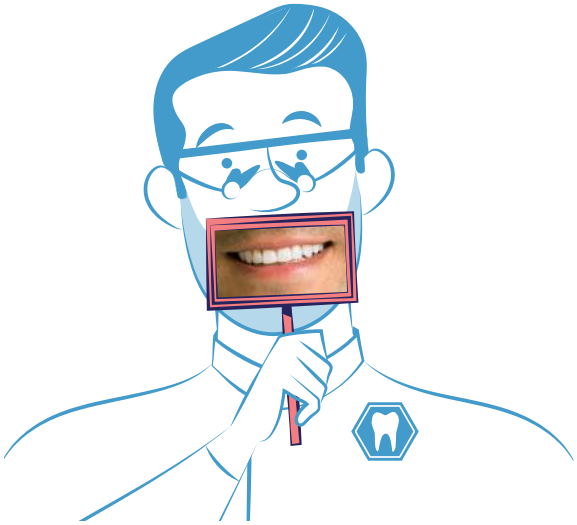
La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas. Tener una buena salud bucodental afecta de manera positiva a la salud general,el bienestar y la calidad de vida de las personas.

**DATO**

**La caries dental es la afección de salud más común del mundo, pero es evitable.**

## ¿CÓMO PUEDE AYUDARNOS EL DENTISTA?

El dentista nos puede ayudar a mantener una boca y unos dientes sanos. Hacerse revisiones dentales con regularidad permite que el dentista vea si tenemos algún problema dental, nos proporcione un plan de tratamiento si fuera necesario y elimine la acumulación de placa bacteriana; cabe recordar que si no se va haciendo un seguimiento, la placa puede provocar caries dental o enfermedad gingival (periodontitis).



Al colaborar con el dentista, podemos aprender cómo evitar enfermedades bucodentales y, posiblemente, evitar la necesidad de recibir tratamiento.

**El dentista se encarga de lo siguiente:**

- examinar los dientes, la encía y la boca;
- aconsejar sobre cómo mantener una buena salud bucodental gracias a una alimentación equilibrada y baja en azúcar, al evitar el tabaco y al limitar el alcohol que consumimos;
- enseñar cómo mantener una boca y unos dientes sanos con unos buenos hábitos de higiene bucodental, explicando, entre otras cosas, cómo cepillarse los dientes y usar el hilo dental correctamente;
- ofrecer los tratamientos necesarios;
- plantear la fecha de la próxima visita;
- ayudarnos a mantener la salud bucodental y general.

# CÓMO MANTENER UNA BUENA SALUD BUCODENTAL DURANTE TODA LA VIDA

**Durante el embarazo:** Las mujeres experimentan cambios hormonales que les pueden afectar las encías y provocar hinchazón, sensibilidad al tacto y sangrado; es lo que se conoce como *gingivitis gestacional*. Asegúrate de ir al dentista lo antes posible si tienes alguno de estos síntomas: una gingivitis no tratada puede acabar desembocando en una enfermedad gingival más grave.

**Niños y niñas:** Lleva a tus hijos al dentista después de que les salga el primer diente, antes de que cumplan un año. En la hoja informativa *Adopta buenos hábitos de salud bucodental desde bien temprano* encontrarás información sobre cómo proteger la boca de tus hijos.

**DATO**

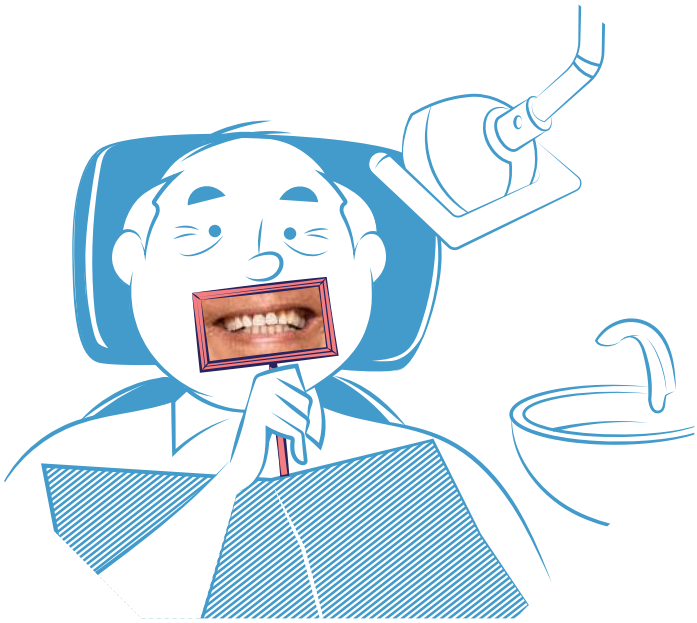
**Las enfermedades bucodentales afectan a casi 3500 millones de personas y muchas veces causan dolor, molestias, aislamiento social, pérdida de autoconfianza y provocan la ausencia del lugar de trabajo o el colegio; además, están relacionadas con otros problemas de salud graves.**

**Los niños y niñas no se someten a las revisiones dentales todo lo pronto que deberían. Las caries dentales pueden empezar a aparecer en cuanto al bebé le sale el primer diente.**

**DATO**

**Personas mayores:** Suelen tener un mayor riesgo de pérdida de piezas dentales, enfermedad gingival, cáncer de boca y dificultades con las dentaduras postizas y una nutrición deficiente. La pérdida de piezas dentales que no se sustituyen por otras, así como el uso de una dentadura demasiado gastada o suelta, puede aumentar el riesgo de sufrir caídas, ya que la articulación de la mandíbula ayuda a mantener el equilibrio. Por eso es importante ir al dentista a medida que nos hacemos mayores, sobre todo si sentimos que tenemos algún diente suelto o si la dentadura postiza deja de encajar bien.

## Cuida de tu salud bucodental por el bien de tu felicidad y bienestar



# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

## CUIDA DE TU SALUD BUCODENTAL POR EL BIEN DE TU FELICIDAD Y BIENESTAR

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La salud bucodental es multifacética y puede afectar a todos los aspectos de la vida, porque la salud de la boca está conectada con el bienestar emocional, social, mental y físico en general.

Las enfermedades bucodentales pueden causar un dolor y un sufrimiento considerables, ya que influyen en cómo comemos, cómo hablamos y cómo nos sentimos con nosotros mismos, y todo esto puede provocar un deterioro de la calidad de vida. Sin embargo, hay buenas noticias: ¡podemos hacer algo al respecto!

La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas. Mantener una buena salud bucodental influye de manera positiva en la salud general, el bienestar y la calidad de vida.

**DATO**

**La salud bucodental es un indicador clave de la salud general, el bienestar y la calidad de vida.**

## LA SALUD BUCODENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

Las enfermedades bucodentales pueden causar dolor, molestias, desfiguración, infecciones agudas y crónicas, y también trastornos del sueño y la alimentación; de hecho, pueden afectarnos tanto a nivel físico como psicológico.

Cuando tenemos una buena autoestima, nos sentimos bien con nosotros mismos. Ahora bien, una mala salud bucodental puede afectar negativamente a nuestra imagen personal y el valor que nos damos, y eso puede dañar al bienestar emocional; por el contrario, una buena salud bucodental puede ayudarnos a mantener un estado de ánimo positivo.

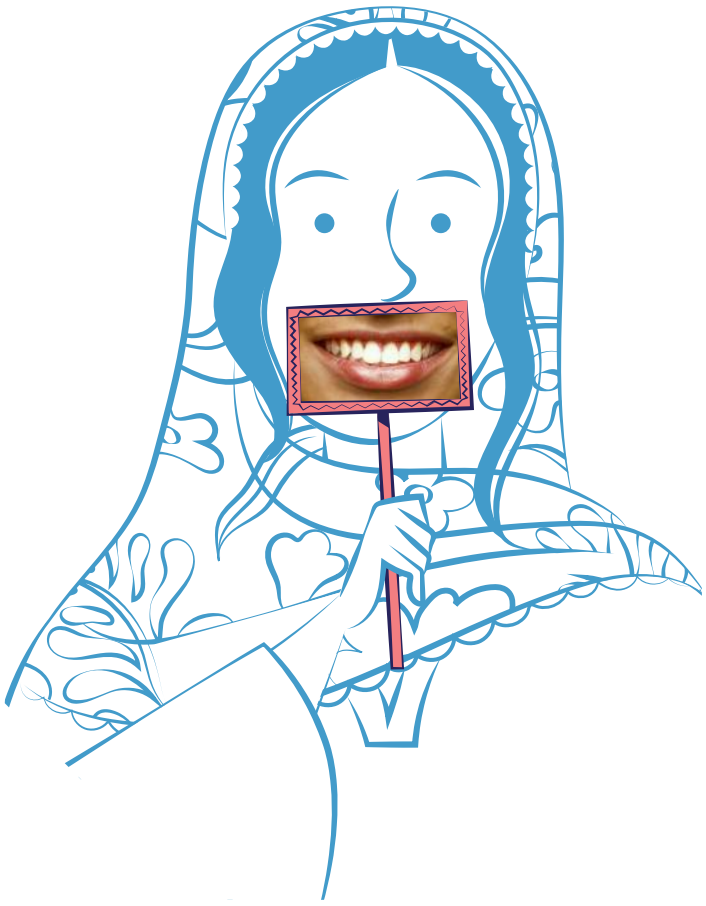
Además, no podemos olvidar que sonreír tiene ventajas en el plano emocional, y una boca sana nos puede dar la confianza necesaria para sonreír más a menudo, mejorando así aún más nuestra sensación general de bienestar.

## LA SALUD BUCODENTAL Y EL BIENESTAR SOCIAL

Una boca sana nos ayuda a realizar algunas acciones físicas, como masticar, hablar y sonreír, con confianza y sin dolor, sin molestias ni enfermedades. Una mala salud bucodental puede afectar a todas estas funciones cotidianas e influir en la confianza social, así como provocar o exacerbar la ansiedad social.

Los humanos construimos nuestro bienestar social al interactuar con las personas que nos rodean. Ahora bien, las enfermedades bucodentales pueden afectar a las relaciones personales y provocar que seamos más reacios a las interacciones sociales. De hecho, avergonzarnos de nuestros dientes y nuestra boca puede llevar al aislamiento y el retraimiento social.

Una buena salud bucodental nos permite poder reír, comer y comunicarnos con los demás sin tener que preocuparnos ni sufrir ansiedad.



## LA SALUD BUCODENTAL Y EL BIENESTAR MENTAL

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, social y psicológico; se trata de algo que influye en cómo pensamos, cómo nos sentimos y cómo actuamos, y es importante durante todas las etapas de nuestra vida. La gente no suele darse cuenta de lo mucho que puede afectar a sus vidas tener una mala salud bucal.

Y es que las enfermedades bucodentales tienen amplias consecuencias, desde hacer que se pierdan días de trabajo y escuela hasta afectar a la confianza en uno mismo y la manera en que nos socializamos; pueden incluso afectar a nuestra capacidad de disfrutar una simple comida.

**Protégete a ti mismo y a tu calidad de vida.**

## LA SALUD BUCODENTAL Y EL BIENESTAR FÍSICO

Los problemas de la boca pueden afectar al resto del cuerpo. Tener una buena salud bucodental es algo esencial para la salud general y el bienestar; para mantener la salud bucodental debes conocer tus factores de riesgo y tomar medidas para evitar enfermedades. Una boca sana también puede ayudarte a tener un mejor rendimiento deportivo y a evitar lesiones deportivas.

Te invitamos a leer la hoja informativa *Cuida tu salud bucodental para tener una buena salud general* para obtener más información.

**Cuida tu salud bucodental por el bien de tu felicidad y bienestar**

# ENORGULLÉCETE DE TU BOCA

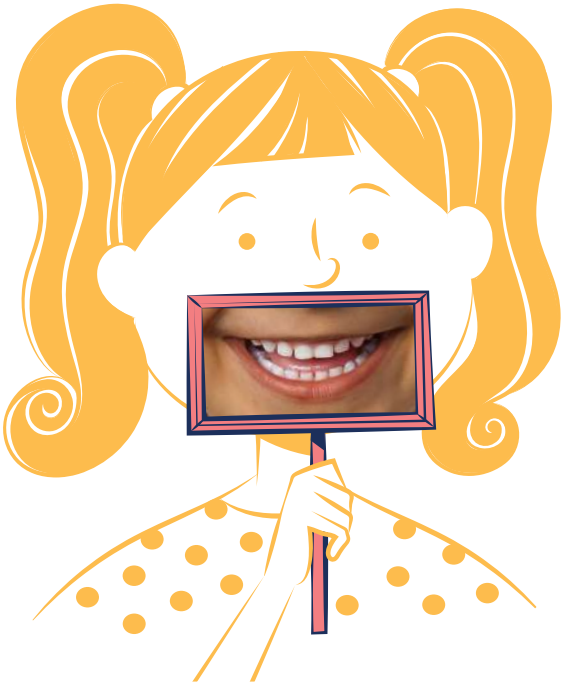
## ADOPTA BUENOS HÁBITOS DE SALUD BUCODENTAL DESDE BIEN TEMPRANO

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Tener una boca sana es algo importante en todas las etapas de la vida. La pérdida de la dentición primaria (los dientes de leche) es algo normal; sin embargo, es importante cuidarlos bien para no perderlos antes de tiempo por culpa de las caries dentales.

Los dientes de leche desempeñan varios papeles muy importantes en la boca: los necesitamos para comer, hablar y sonreír, por lo que tener unos dientes sanos puede ayudar a los niños y niñas a confiar en sí mismos cuando hablan con otras personas.

La mayoría de las enfermedades de salud bucodental son evitables en gran medida, y se pueden tratar en sus primeras etapas. Mantener una buena salud bucodental influye de manera positiva en la salud general, el bienestar y la calidad de vida.



### DATO

**Se calcula que, en todo el mundo, hay 530 millones de niños y niñas que sufren caries dental en la dentición primaria, algo que puede causar dolor, infecciones, pérdida de dientes y hacer que falten al colegio.**

## ¿CÓMO HAY QUE LIMPIAR LA BOCA DE UN BEBÉ?

La boca de un bebé se debe empezar a cuidar desde el momento en el que nace.

Aunque los recién nacidos no tienen dientes, las encías protegerán el hueso y las raíces de los dientes cuando crezcan. Por ese motivo, hay que limpiar las encías con una toallita o una gasa limpia y humedecida, sobre todo después de cada toma y antes de dormir.

## CONSEJOS PARA BEBÉS QUE TOMAN BIBERÓN O USAN CHUPETE

- Los biberones solamente deben contener leche materna, leche de fórmula, leche o agua; no añadas azúcar a la leche ni llenes los biberones con bebidas azucaradas como agua con azúcar, zumo de fruta o refrescos.

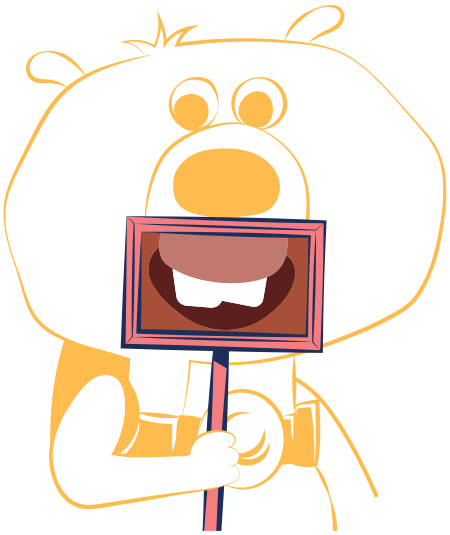
- Antes de llevarlos a dormir, los bebés deberían acabarse los biberones de la noche y de antes de la siesta. Hay que evitar que los bebés se duerman con el biberón en la boca.
- Chuparse el pulgar o el chupete durante demasiado tiempo afecta al desarrollo de los dientes y la boca; por eso es importante desalentar al niño cuando se chupa el pulgar o pasa demasiado tiempo con el chupete. Otra cosa importante: ¡nunca metas el chupete en azúcar o miel!
- Cuando los niños y niñas cumplan dos años y medio, ha llegado el momento de quitarles el chupete.

## EL PRIMER DIENTE, HITOS DEL PRIMER CUMPLEAÑOS

**Hay que limpiar la boca del bebé dos veces al día** cuando empieza a salirle el primer diente. Sobre todo es muy importante lavarle los dientes al bebé antes de la hora de ir a dormir. Para ello, hay que usar una cantidad muy pequeña de dentífrico fluorado (del tamaño de un grano de arroz) en el cepillo de dientes.

**Hacerse revisiones dentales con regularidad** es importante para que tu hijo tenga los dientes y las encías sanas. Lleva a tu bebé al dentista después de que le haya salido el primer diente, siempre antes de su primer cumpleaños.

**Anima al bebé a beber de una taza** antes de su primer cumpleaños. Usar una taza sin tapa le ayudará a sorber, lo cual es bueno para sus dientes.



### DATO

**Los niños y niñas no se someten a las revisiones dentales todo lo pronto que deberían; recuerda que las caries pueden empezar en cuanto aparece el primer diente de tu bebé.**

## AL CRECER...

Es importante que los niños y niñas adopten buenos hábitos de salud bucodental cuanto antes.

**Aprender a cepillarse bien los dientes:** A medida que crezcan, enseña a tus hijos a cepillarse bien los dientes; supervísales para que aprendan a cepillarse los dientes ellos solos. Los niños y niñas de entre 3 y 6 años deberían usar una cantidad de dentífrico fluorado del tamaño de un guisante; para los más pequeños, bastará con apenas una manchita de dentífrico. Cepillarse los dientes dos veces al día es algo fundamental para la salud bucodental y general del niño a largo plazo.

**Tomar decisiones saludables:** La alimentación y la salud bucodental están estrechamente relacionadas; en concreto, el azúcar afecta directamente a la salud bucodental. Por eso es importante limitar la cantidad de alimentos con azúcar que toman tus hijos. La ingesta de azúcar durante el día aumenta el riesgo de tener caries dental.

Comparte la hoja informativa *Aprende buenos hábitos de salud bucodental con Toothie* con tus hijos y enséñales a que pongan en práctica comportamientos saludables.

**Cuida de tu salud bucodental por el bien de tu felicidad y bienestar**