



4 Hábitos de la Salud Oral

Tener buena salud oral significa que se cuida la boca para prevenir, contraer y propagar enfermedades. Los siguientes hábitos le ayudaran mantener su boca saludable.

Hábito #1:

Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día. Use pasta de dientes que contiene fluoruro.

Hábito #2:

Use hilo dental para limpiar entre sus dientes por lo menos una vez al día.

Hábito #3:

Elija alimentos y bebidas saludables.

Hábito #4:

Visite a su dentista cada seis meses para un examen y limpieza.

¿Necesita más información?

Información acerca de dentistas y clínicas gratuitos o de bajo costo en el Condado de Los Ángeles:

- Marque 2-1-1 de cualquier teléfono

Más información acerca de la salud oral:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:
www.cdc.gov/oralhealth
- Asociación Dental Americana:
www.ada.org

Condado de Los Ángeles
Departamento de Salud Pública
Programa de Salud Oral

Sitio web: publichealth.lacounty.gov/ohp

Salud Oral

4 hábitos que mantienen su boca saludable.



¿Qué es la salud oral?

La palabra "oral" se refiere a la boca. La boca incluye los dientes, las encías, y la mandíbula. Tener buena salud oral significa que usted cuida de su boca para prevenir contraer y propagar enfermedades. Al tener una boca saludable, usted evita...

- Mal aliento
- Tener dificultad al comer, hablar, y sonreír
- Dolor
- Faltar al trabajo o a la escuela
- Gastar dinero

¿Cuáles hábitos ayudan a mi salud oral?

Aprenda más acerca de los mejores hábitos para cuidarse su boca.

Hábito #1: Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día. Use pasta de dientes que contiene fluoruro.

Pedacitos de comida quedan en los dientes después de comer. Bacterias bucales (gérmenes) usan la comida para producir ácido. Los ácidos destruyen el esmalte de los dientes (la superficie del diente) y pueden causar caries. Prevenga las caries al cepillarse los dientes.

Siga estos consejos al cepillarse los dientes:

- Lávese antes de ir a dormir y después de comer.
- Use un cepillo de dientes suave de cabeza pequeña. Reemplácelo cada tres meses o antes si se ve gastado.

- Use pasta dental con fluoruro aceptada por la Asociación Dental Americana (ADA por sus siglas en Inglés). Comience a usar pasta dental con fluoruro a los 2 años.
- Cepille sus dientes por 2 minutos. Cante el "ABC" o "Feliz Cumpleaños" dos veces para ayudarlo a saber cuánto tiempo de cepillarse.

Hábito #2: Use hilo dental para limpiar entre sus dientes una vez al día.

Limpie entre sus dientes todos los días. Use hilo dental o un limpiador interdental. Ambas herramientas ayudan a remover la placa (una capa de gérmenes y alimentos que se pegan a los dientes) entre los dientes y bajo la línea de las encías.

Siga estos consejos cuando use hilo dental:

- Use el hilo dental a la hora que funciona mejor para usted. Por ejemplo, antes de ir a dormir o después de comer.
- Use la cantidad de hilo necesaria para limpiar ambos lados de cada diente con un pedazo nuevo de hilo. Envuelva el hilo alrededor del diente con forma de "C".
- Elija el hilo dental que funciona mejor para usted.

Hábito #3: Elija alimentos y bebidas saludables.

A la bacteria bucal le gusta los alimentos que contienen carbohidratos (azúcares y almidones), tales como:

- Leche
- Pasteles
- Pan
- Dulces
- Arroz

Los gérmenes usan los alimentos para producir ácido que causan las caries y dolor en las encías.

Siga estos consejos para disminuir la cantidad de ácido en la boca:

- Coma más frutas y verduras. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras.
- Limite las bebidas azucaradas. Tome agua del grifo. Añada una rodaja de limón, naranja, o pepino para dar sabor a su agua.
- Use productos xylitol como chicle o dulces.

Hábito #4: Visite a su dentista cada seis meses para un examen y limpieza.

No espere hasta que le duela la boca para consultar a un dentista. Consulte a su dentista al menos cada seis meses, especialmente si usted está pensando en quedar embarazada. Está bien ir al dentista y tomar radiografías dentales durante el embarazo. Lleve a su hijo a su primera visita dental antes de su primer cumpleaños. Informe a su dentista acerca de cualquier medicamento que esté tomando.

Pregunte a su dentista acerca de...

- Barniz de fluoruro y selladores
- Cómo cuidar de perforaciones orales
- Como usar protectores bucales
- Cómo mantener limpia la dentadura postiza

