

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 al 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

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.

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.

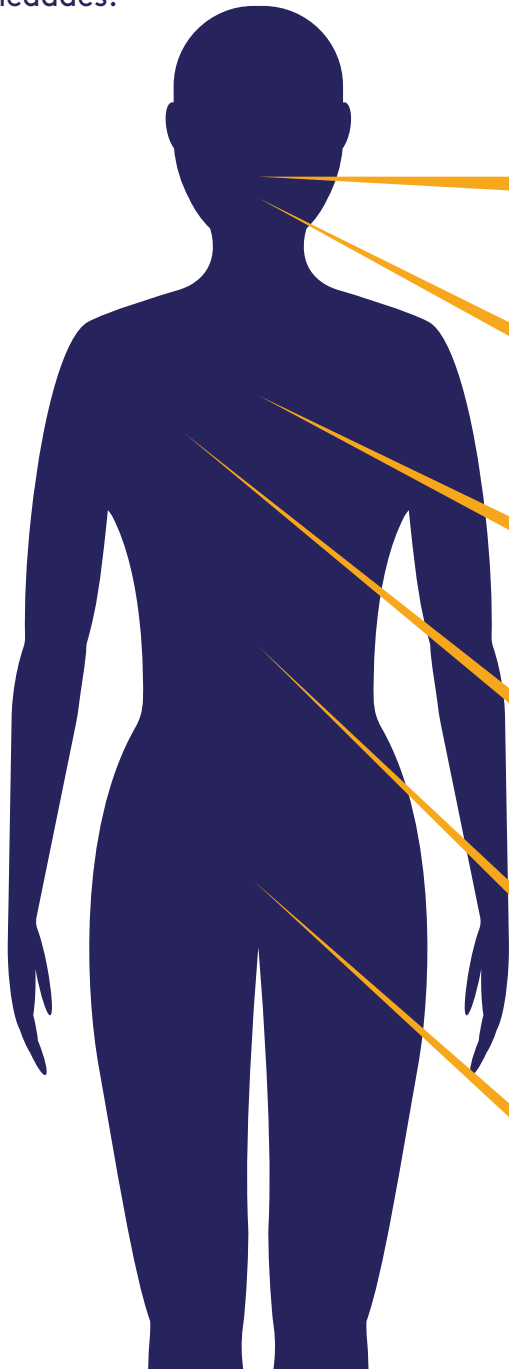
La conexión boca-cuerpo

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.



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 podría ayudar a gestionar mejor la diabetes.

Bebés prematuros: La enfermedad gingival se ha relacionado con un mayor riesgo de dar a luz a bebés prematuros o con un peso bajo al nacer.

Una buena salud bucodental puede ayudarte a tener una vida más larga y saludable

Para obtener más información, visita www.worldoralhealthday.org
#MouthProud #WOHD21