

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.



¿Cuáles son los factores de riesgo?

Entre los principales factores de riesgo se incluyen una dieta poco saludable y con alto contenido en azúcar, el consumo de tabaco, el consumo perjudicial de alcohol y una mala higiene bucodental.

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.



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.

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.

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.

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.

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.



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

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