

# 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.

### ¿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 elimina 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).

#### 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.

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;
- ayudarte a mantener la salud bucodental y general. discuss a date for your next visit.

#### DATO

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

# 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.



## DATO

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.

**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.

**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.



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

Para obtener más información, visita [www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)  
#MouthProud #WOHD21