

Cómo cuidar la salud de su boca

¿Ha pensado alguna vez en lo mucho que usa la boca? Si no la tuviera, no podría hablar con sus amigos, disfrutar su comida o ni siquiera reírse con un chiste. ¿Se cuida usted su laboriosa boca con el esmero que se merece? Si no lo hace, la caries dental y la enfermedad de las encías podrían poner en peligro su sonrisa. Asuma el control ahora mismo para cuidar la salud de su boca.

Los beneficios de una boca sana

¿Y para qué molestarse en cuidarse los dientes y las encías? Para empezar, las cosas que pasan en su boca pueden afectarle el resto del cuerpo. La mala higiene bucal está vinculada a problemas como la enfermedad cardíaca, los ataques cerebrales y la diabetes. Pero eso no lo es todo. Si usted está embarazada, el cuidado de sus dientes y encías puede ayudar a garantizar que su bebé nazca sano y en el momento adecuado. La buena salud bucal también puede:

- Ayudarlo a masticar y digerir los alimentos.
- Impedir que tenga molestias y dolores en la boca.
- Ayudarlo a hablar con claridad.
- Conservar la frescura de su aliento.
- Permitir que usted siga luciendo y sintiéndose bien. Y si se siente a gusto con la condición de su boca, ¡es más probable que sonría!

Su salud bucal



Durante las citas dentales le preguntarán si ha tenido algún indicio de problemas. Antes de su cita, piense en las respuestas a estas preguntas:

- ¿Sus dientes, ¿son sensibles al calor o al frío?
- ¿Le duelen los dientes si come alimentos o bebidas dulces?
- ¿Ha cambiado la manera como usted muere?

-
- ¿Siente dolor cuando muerde?
 - ¿Tiene algún diente flojo?
 - ¿Tiene mal aliento?
 - ¿Tiene las encías inflamadas, hinchadas o adoloridas?
 - ¿Le sangran las encías cuando se limpia con hilo dental o se cepilla los dientes?
 - ¿Le ha cambiado el color de las encías?
 - ¿Se le han retraído las encías de los dientes?
 - ¿Se siente a gusto con su sonrisa?