

La salud bucal y usted

¿Qué es la salud bucal?

La salud bucal no se limita a mantener los dientes limpios. También incluye la mandíbula, labios, encías, dientes, lengua y glándulas salivales. Una buena salud bucal es importante para su salud general. Muchas enfermedades como la diabetes, las cardiopatías y otras afecciones se relacionan con la salud bucal. Es importante conversar sobre su salud bucal con su dentista y su profesional de atención médica primaria (médico, enfermera o asistente de médico).

¿Cuáles son algunos problemas frecuentes de salud bucal?

- **Caries** es un agujero del diente causado por bacterias presentes en la placa. El consumo de productos azucarados agrava el acúmulo de placa. Si no se limpia la placa dental pueden aparecer caries.
- **Gingivitis** se presenta cuando la placa permanece por largo tiempo en los dientes. Causa inflamación, sensibilidad, sangrado de las encías y mal aliento. Es la etapa inicial de la enfermedad de las encías.
- **Enfermedad de las encías (periodontitis)** es causada por acúmulo de sarro en la boca, que puede producir infecciones profundas en las encías. Ocasiona pérdida de tejidos, huesos y dientes y aumenta el riesgo de sufrir otros problemas graves, como un infarto del corazón o derrame cerebral.
- **Sequedad bucal** puede deberse a medicamentos para la hipertensión, la depresión u otros problemas de salud.



¿Cuáles son las señales de advertencia de una mala salud bucal?

- Enrojecimiento, inflamación, sensibilidad o sangrado de las encías
- Mal aliento persistente
- Dientes flojos
- Dientes sensibles o adoloridos
- Encías retraídas (encías separadas de los dientes)
- Sequedad bucal
- Llagas bucales que demoran en curarse

¿Cómo se diagnostican los problemas de salud bucal?

La mayoría de los problemas de salud bucal pueden diagnosticarse examinando la boca, los dientes, las encías y la lengua. El diagnóstico puede complementarse con radiografías.



in partnership with



National *Interprofessional Initiative*
on Oral Health



La salud bucal y usted

¿Cuál es el tratamiento para los problemas de salud bucal?

- **Las caries** se tratan rellenando o cubriendo los agujeros de los dientes. Casos graves pueden necesitar extracción del nervio o del diente completo.
- **La gingivitis** se trata con una limpieza profesional realizada en el consultorio dental. Una buena higiene oral evitará que la placa y el sarro vuelvan a acumularse.
- **La enfermedad de las encías** se trata retirando el sarro y las bacterias de sus dientes y encías. Casos graves podrían necesitar antibióticos o una cirugía dental.

¿Qué debo hacer para mantener sanos mis dientes y encías?

- Cepílese los dientes dos veces al día usando pasta dental con flúor
- Límpiense los dientes con hilo dental una vez al día
- Evite fumar y usar productos de tabaco, incluyendo el tabaco de mascar
- Limite el consumo de alcohol
- Consuma alimentos saludables y evite refrigerios azucarados
- Hágase limpiezas dentales con regularidad en el consultorio del dentista

- Evite tomar bebidas ácidas, como los refrescos de cola
- Converse con su dentista y su profesional de atención médica primaria sobre los medicamentos que está tomando.

¿Qué puedo esperar de mi cita con el dentista?

Los dentistas trabajan en equipo con higienistas dentales y otros profesionales de la salud. El higienista examina su boca, limpia y pule sus dientes y le explica cómo mantener una buena salud bucal. Podrían hacer radiografías de la mandíbula y los dientes. Su dentista también examinará su boca y resolverá sus dudas. Si tiene algún problema de salud bucal es posible que necesite hacerse otras pruebas o procedimientos.

Pregunte a su profesional de atención médica primaria:

- ¿Examinará mi boca en mis consultas de atención médica primaria?
- Si usted no es dentista ¿por qué es importante que examine mi boca?
- ¿Cómo sé si me cepillo y uso el hilo dental correctamente?
- ¿Estoy en riesgo de sufrir algún problema de salud bucal?
- ¿Qué medicamentos podrían causarme sequedad bucal?

Más información

- **American Dental Association:** www.mouthhealthy.org/en/adults-over-60/healthy-habits
- **Medline Plus:** www.nlm.nih.gov/medlineplus/dentalhealth.html

Notes:
