

Su Salud Oral y las Enfermedades Crónicas



¿Qué tiene que ver mi boca con las enfermedades crónicas?

Su salud oral (dientes, encías, y lengua) está conectada a su salud en general. Esto es porque todos los sistemas de su cuerpo trabajan en conjunto. Si su boca no está sana, eso puede enfermar otras partes de su cuerpo. Hasta puede llevar a enfermedades crónicas como la diabetes o el colesterol alto.



¿Cómo la mala salud oral puede causar problemas en mi boca?

La mala salud oral puede causar:

- » Caries dental (cavidades)
- » Enfermedad de las encías
- » Mal aliento regular



Bad oral health can cause big problems in the rest of your body:

- » **Diabetes:** La mala higiene oral puede reducir la capacidad de su cuerpo para controlar el azúcar en su sangre. La buena higiene oral puede ayudar a su cuerpo a controlar el azúcar en su sangre.
- » **Enfermedad del corazón:**
 - La caries dental y la enfermedad de las encías sin tratamiento, pueden llevar a la enfermedad del corazón.
 - La bacteria de su boca puede causar una infección en la capa interior de su corazón.
 - Las personas con una enfermedad de las encías tienen casi 2 veces más probabilidades de tener una enfermedad del corazón.
- » **Colesterol alto:** La inflamación debido a la enfermedad de las encías puede aumentar su nivel de colesterol.
- » **Bajo peso de los bebés al nacer:** La bacteria de su boca puede entrar al flujo de su sangre y viajar a su placenta y útero. Esto puede llevar a que su bebé nazca antes de tiempo.
- » **Infecciones de los pulmones:** Usted puede respirar bacteria de su boca hacia sus pulmones. Esto puede causar infecciones y neumonía.
- » **Derrame cerebral:** Si usted tiene enfermedades de las encías, usted está en mayor riesgo para un derrame cerebral.
- » **Huesos débiles:** La enfermedad de las encías puede disminuir lo grueso de sus huesos, haciéndolos débiles y fáciles de quebrar.

Su dentista le puede ayudar a practicar buena salud oral observando las señales de los problemas de dientes o encías, limpiando sus dientes profesionalmente, y recordándole cómo cuidar su boca en la casa.



¿Cómo me puede ayudar mi dentista con otros problemas de salud?

Solo mirando a su boca, su dentista puede decirle si usted está en riesgo de enfermedades crónicas, como:

- » **Los glóbulos rojos bajos** causan ardor en su lengua y hacen que se vuelva roja. También puede hacer que las esquinas de su boca se inflamen y sus encías se vuelvan pálidas.
- » **El desorden alimenticio** causa mala nutrición, y la mala nutrición causa un número de problemas en su boca, como:
 - Sangrado en las encías
 - Cambios en el color, forma, y lo largo de sus dientes
 - Dientes quebradizos (fácil de quebrar)
 - Caries dental
- » **Diabetes** puede causar muchos problemas de la boca:
 - Boca seca
 - Mal aliento
 - Ardor de lengua
 - Encías o quijadas inflamadas
 - Infecciones en su boca
 - Caries dental rápida
- » **La enfermedad del corazón** puede causar dolor en su quijada. Si el dolor de su quijada no es causado por caries dental o infección, esto podría ser una señal de enfermedad del corazón.
- » **La falla del riñón** puede causar:
 - Boca seca
 - Mal aliento
 - Un sabor metálico
 - Úlceras en su lengua y encías
 - Dientes que no crecen de la manera correcta en los niños

Usted puede controlar muchas enfermedades crónicas si se encuentran a tiempo. Los exámenes regulares le dan a su dentista la oportunidad de ver señales de enfermedades crónicas que usted no podría ver por su propia cuenta.



¿Cómo puedo ayudar a protegerme en contra de las enfermedades crónicas?

- » Practique buena salud oral en la casa:
 - Cepille sus dientes 2 veces al día por 2 minutos cada vez.
 - Use el hilo dental (limpie entre sus dientes) 1 vez al día.
 - Coma alimentos que sean buenos para los dientes (leche, verduras crujientes, verduras verdes con hojas).
 - Evite los alimentos y bebidas que tienen mucho azúcar (barras de granola, refrescos, bebidas deportivas).
- » Visite a un dentista 2 veces al año (cada 6 meses). Su dentista:
 - Le ayudará a prevenir y a tratar cualquier problema en su boca.
 - Buscará señales de otros problemas de salud y le dirá cómo cuidar de ellos.



Your Health. Our Priority.
arminorityhealth.com

 DELTA DENTAL®

ArkansasFoundation