

¿Por qué necesito ver a un dentista?



Su salud oral (dientes, encías, y lengua) está conectada a su salud en general. Prevenga y detecte problemas graves de salud:

- » Cuidando su boca en la casa
- » Viendo a un dentista 2 veces al año (cada 6 meses)
- » Llevando a sus niños a un dentista cuando hayan cumplido su primer año



¿Cómo puedo mantener mi boca sana?

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 tengan mucho azúcar (barras de granola, refrescos, bebidas deportivas).
- » Vea a un dentista 2 veces al año (cada 6 meses).
- » Aproveche de los exámenes dentales gratis en su trabajo, iglesia, o centro comunitario.



¿Qué problemas graves de salud puede un dentista ayudar a prevenir?

Si usted no cuida bien su boca, pequeños problemas, como el mal aliento y dolor de las encías, pueden convertirse en problemas graves, como:

- » Caries dental (cavidades)
- » Enfermedad de las encías
- » Enfermedad del corazón



¿Qué problemas graves de salud puede un dentista ayudar a encontrar?

Revisando su boca, su dentista puede ver a menudo señales de:

- » Glóbulos rojos bajos
- » Enfermedad del corazón
- » Desorden alimenticio
- » Falla del riñón
- » Diabetes
- » Función inmune deficiente (se enferma fácilmente)

Aprender que usted tiene estas señales, le puede ayudar a recibir tratamiento a tiempo.



¿Cuándo necesito llamar a un dentista?

Llame a un dentista de inmediato si usted ve algunas de estas señales:

- » Sus encías sangran fácilmente
- » Sus encías están rojas, inflamadas, y sensibles
- » Sus encías se están separando de sus dientes
- » Tiene mal aliento que no desaparece
- » Sus dientes de adulto están sueltos
- » Sus dientes empiezan a ajustarse diferente cuando usted muerde
- » Sus dentaduras o dentaduras parciales no le quedan como antes
- » Su lengua le arde y está roja
- » El esmalte de sus dientes se está deteriorando
- » Regularmente, tiene llagas o úlceras inexplicables en su lengua o encías
- » Su quijada le duele sin un motivo claro



Y entonces... ¿por qué debo ver a un dentista 2 veces al año?

- » Para recordar a usted y a sus niños cómo cuidar sus dientes y encías
- » Para mantener a usted y a su familia sin caries, sin enfermedad de encías, u otros problemas graves de salud
- » Para buscar señales de otros problemas graves de salud
- » Para dar un buen ejemplo a toda su familia

Si usted necesita ayuda para encontrar un dentista, llame al 501-686-2720.

¿Está preocupado que usted no puede pagar por el cuidado dental? Si es así, llame al 501-686-2720.



Your Health. Our Priority.
arminorityhealth.com

 DELTA DENTAL®

ArkansasFoundation