



Mantenga sana su boca

Pasos simples para proteger
sus dientes y encías

Consejos de salud bucal

Personas embarazadas

- El embarazo puede aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud bucal. Preste especial atención a los dientes y las encías durante este tiempo.
- Los tratamientos dentales (como las radiografías o la anestesia local) son seguros durante el embarazo. Avise a su proveedor si está embarazada cuando vaya a la consulta.
- Los gérmenes que causan caries pueden pasar de su boca a su bebé recién nacido a través de la saliva. Trátese las caries antes de que nazca su bebé.

Padres y cuidadores

- Comience a cepillar los dientes de su hijo con un cepillo de dientes de cerdas suaves en cuanto le salga el primer diente. Use un poco de pasta de dientes con fluoruro.
- Empiece las consultas regulares con el dentista cuando le salga el primer diente, y como máximo al año de edad.
- Pregunte al dentista de su hijo sobre el barniz de fluoruro y los sellantes dentales, que son tratamientos que ayudan a detener las caries.

Adultos mayores

- Los mayores de 65 años corren más riesgo de padecer enfermedades de la boca, incluyendo infecciones, caries en las raíces de los dientes, pérdida de dientes y cáncer bucal.
- La sequedad de la boca, a menudo causada por ciertos medicamentos o afecciones de la boca, puede provocar caries o problemas para comer. Beba agua con frecuencia y cepílese con pasta de dientes con fluoruro.
- Si tiene dentadura postiza, quítesela y límpiela después de comer y antes de irse a dormir.

Cuide sus dientes y encías

- La salud bucal significa mantener sana la boca, que también es una parte importante de mantener sano todo el cuerpo.
- Las enfermedades de las encías y las caries son afecciones bucales frecuentes. Si no se tratan, pueden provocar dolor, infecciones, pérdida de dientes y problemas para comer y hablar.
- Usted puede prevenir muchos problemas de salud bucal si mantiene una buena higiene bucal, incluyendo el cepillado y uso de hilo dental regulares.

¿Qué es la enfermedad de las encías?

- La enfermedad de las encías es una infección de las encías que hace que se hinchen y se pongan rojas. Puede provocar la pérdida de dientes y otros problemas de salud.
- **Los factores de riesgo** de la enfermedad de las encías incluyen no cepillarse ni usar el hilo dental regularmente, usar tabaco o tener problemas de salud como la diabetes.

¿Cuáles son las señales de la enfermedad de las encías?

- Encías rojas, hinchadas o sensibles
- Sangrado cuando se cepilla, usa hilo dental o come
- Dolor al masticar y sensibilidad al frío
- Dientes flojos o retracción de encías
- Mal aliento o un mal sabor que no desaparece



¿Qué es la caries dental?

- La caries dental es el daño causado por bacterias que corroen los dientes. Con el tiempo, se pueden formar agujeros en los dientes, que se suelen llamar “caries”.
- **Los factores de riesgo** de la caries dental incluyen no cepillarse los dientes ni usar el hilo dental regularmente, consumir comidas o bebidas con alto contenido de azúcar o almidón, o comer muchos refrigerios durante el día.

¿Cuáles son las señales de la caries dental?

- Decoloración de los dientes
- Dolor de muela
- Dolor al morder, masticar o comer o beber algo dulce, caliente o frío
- Dientes agrietados o rotos



Pasos simples para mejorar la salud bucal

- **Cepílese los dientes al menos dos veces al día, incluyendo antes de acostarse.** Use pasta de dientes con fluoruro y un cepillo de dientes de cerdas suaves. Use enjuague bucal si se lo recomienda el dentista.
- **Use hilo dental todos los días.** Los espacios entre los dientes y bajo las encías no se pueden alcanzar con el cepillo de dientes.
- **Coma saludablemente.** Limite los refrigerios durante el día, en especial los que tengan un contenido alto de azúcar o almidón, como los refrescos, las galletas o los dulces. Visite choosemyplate.gov y obtenga consejos para comer de manera saludable.
- **Beba agua del grifo.** El fluoruro del agua del grifo de la ciudad de Nueva York ayuda a mantener fuertes los dientes.
- **Evite el tabaco.** El uso de tabaco aumenta en gran medida el riesgo de padecer enfermedades de las encías, y cáncer de boca y garganta. Visite nysmokefree.com o llame al 866-697-8487 para solicitar un paquete de iniciación sin cargo y hablar con un coach para dejar de fumar.
- **Limite el alcohol.** Beber mucho alcohol aumenta el riesgo de padecer problemas de boca y garganta, incluyendo cáncer. Si necesita ayuda para limitar el alcohol, llame al **311** o a NYC Well (NYC Sana) al 888-692-9355.
- **Conozca sus riesgos.** Sus hábitos, sus afecciones médicas, su edad y la historia de su familia pueden aumentar su riesgo de padecer una enfermedad dental. Visite a su proveedor de atención médica regularmente y hable con el dentista sobre los posibles riesgos y cualquier atención especial que pueda necesitar.
- **Visite al dentista.** Las consultas regulares con el dentista (al menos una vez al año) sirven para encontrar los problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.

Información del seguro

Medicaid y el plan de seguro médico Child Health Plus cubren la atención dental, sin importar el estatus migratorio.

Para obtener más información sobre cómo inscribirse en un seguro médico, visite nyc.gov/health/healthcoverage. Para encontrar un proveedor dental de bajo costo, llame al **311** o visite nyc.gov/health/teeth.

Para obtener información sobre salud bucal, visite nyc.gov/health/teeth.

