

¿Cómo mantengo mis **dientes** y **encías** sanos?

Hágase una limpieza profesional de dientes a menudo. Antes de que su dentista le realice una limpieza de dientes, infórmele todos las medicinas que esté tomando. Debe realizarse una limpieza aun cuando no tenga dientes naturales.

¿Por qué debo realizarme una limpieza profesional?

Visite a su dentista cada 3 meses para que le realice una limpieza para mantener sus dientes y encías saludables. Las limpiezas profesionales de dientes:

- reducen la cantidad de bacterias (pequeños gérmenes) en la boca
- mantienen la boca limpia y ayudan a combatir los gérmenes
- reducen la cantidad de placa que tiene en los dientes

¿Qué es la placa?

La placa es una película delgada y pegajosa que se acumula en los dientes.

Las causas de la placa son:

- alimentos
- bebidas
- otras cosas que usted se pone en la boca, como cigarrillos o tabaco sin humo. Fumar y consumir tabaco pueden producir sequedad bucal. Cuando la boca está seca se puede acumular placa.

Si no se hace una limpieza regular, se puede acumular placa en los dientes. La acumulación de placa puede producir inflamación y dolor de dientes y encías. Esto puede desencadenar una enfermedad periodontal.

¿Qué es la enfermedad periodontal?

La enfermedad periodontal se produce cuando las encías y las partes que rodean a los dientes se infectan (dejan de estar sanas y se enferman). Si alguien de su familia tiene enfermedad periodontal, usted también puede tenerla. La enfermedad periodontal hace que se produzca un mayor espacio entre los dientes.

La enfermedad periodontal es muy seria. Puede ser dolorosa. Si tiene enfermedad periodontal y no la trata, puede perder los dientes. Si tiene alguna pregunta sobre los dientes o las encías, llame a su dentista.

¿De qué otras formas puede mantener los dientes y encías saludables?

- Beba mucha agua.
- Cepílese los dientes 2 veces por día, durante 2 minutos cada vez. Cepílese los dientes de manera suave, con un cepillo suave.
- Límpiase con hilo dental una vez al día.
- No consuma tabaco, como cigarrillos, cigarros, pipa y tabaco sin humo. El Tabaco puede hacer los dientes y las encías insalubres.
- No beba más de 1 o 2 bebidas alcohólicas por día. Tendrá más probabilidad de tener cáncer oral (de boca) y de garganta si consume mucho alcohol (cerveza, vino).
- Si está embarazada o piensa tener un bebé, asegúrese de visitar a su dentista.
- Si está recibiendo tratamientos contra el cáncer, asegúrese de visitar a su dentista.

