



Departamento de

**Salud y Servicios Humanos**  
de Utah

## **El cuidar los dientes ayuda a prevenir las caries y las enfermedades de las encías.**



La salud bucodental es la salud de su boca, incluidos los dientes, las encías, la garganta y los huesos que rodean los dientes. La salud bucodental es importante para su bienestar general. Las caries y las enfermedades de las encías pueden causar otros problemas de salud o infecciones en su cuerpo. Estos problemas también pueden dificultarle masticar los alimentos, hablar o sonreír.

Los dientes están cubiertos por una capa exterior dura llamada esmalte. El esmalte ayuda a proteger sus dientes de las caries. La placa dental es una capa pegajosa de bacterias que se acumula en sus dientes. Las bacterias producen ácidos que pueden dañar el esmalte de sus dientes y provocar caries.



# Cómo proteger sus dientes, encías y boca.

Cepílese los dientes y la lengua 2 veces al día. Cepílese los dientes por la mañana y antes de acostarse. Esto ayuda a eliminar las bacterias de la boca.

---



Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves. Esto ayuda a proteger el esmalte de sus dientes y sus encías. Compre un cepillo nuevo cada 3 meses.

---



Utilice una pasta dental que contenga flúor. El flúor es un mineral que ayuda a fortalecer el esmalte de sus dientes y a prevenir las caries.

---



Utilice el hilo dental. El hilo dental puede eliminar la placa y los alimentos de entre los dientes que el cepillo no puede alcanzar. Utilice el hilo dental antes de acostarse.

---



Limite la cantidad de azúcar que come o bebe. Los alimentos y bebidas con mucho azúcar pueden provocar caries.

---



Deje el tabaco. El consumo de tabaco y nicotina - incluido el vapeo- puede aumentar el riesgo de enfermedad de las encías, infecciones en la boca y pérdida de dientes.

---



Pregunte a su dentista o farmacéutico si necesita un barniz o suplemento de flúor. Puede que le recomienden un tratamiento con flúor o que le hagan utilizar un gel o un enjuague bucal con flúor en casa. También podría necesitar un suplemento de flúor con receta.

---

Visite al dentista cada 6 meses. Los chequeos y limpiezas periódicas le ayudarán a mantener la boca, los dientes y las encías saludables.

