

Cuide sus dientes y boca

¿Por qué la salud dental y bucal es importante para su salud en general?

Un buen cuidado dental y bucal (boca) es una parte importante del cuidado de su salud. Una mala salud dental puede causar caries, inflamación de las encías, enfermedad de las encías y dolor. La placa dental puede provocar problemas graves, tales como coágulos de sangre, que pueden obstruir el flujo sanguíneo y causar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Ver a su dentista e higienista dental le ayudará a prevenir problemas para que usted pueda tener una vida más saludable.

¿Cómo la diabetes está relacionada con la salud dental?

Las personas con diabetes corren un mayor riesgo de tener problemas de encías debido al control deficiente del azúcar en la sangre. Al igual que con todas las infecciones, una enfermedad grave de las encías puede hacer que aumente el azúcar en la sangre. Esto hace que la diabetes sea más difícil de controlar porque usted tiene un mayor riesgo de contraer infecciones y una menor capacidad de combatir las bacterias que lesionan las encías.

¿Cómo puede cuidar su salud bucal?

- Visite a un higienista dental una vez al año
- Cepílese los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor
- Use hilo dental todos los días
- Evite comer y beber alimentos azucarados
- Deje de fumar



¡Todos merecen tener acceso a una buena atención dental! Si no ha visto a su dentista en más de un año, llame pronto para programar una cita. La Clínica Gratuita de Charlottesville también ofrece servicios dentales gratuitos para quienes califican.

Para mayor información, visite : www.cdc.gov/oralhealth o la Clínica Dental Gratuita de Charlottesville en www.cvillefreeclinic.org



2/18

HealthWhys
Un mensaje de salud pública de
www.tjhd.org

**Síguenos en
Facebook**



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Protecting You and Your Environment