

UNA BOCA SANA Y UN CUERPO SANO VAN DE LA MANO



Cuidar bien de la boca, tanto dientes como encías, logra más que solo una sonrisa brillante. Ayuda a mantenerle saludable y reduce el riesgo de muchas enfermedades.

La boca contiene bacterias que en su mayoría son inofensivas. Pueden mantenerse bajo control con el uso del hilo dental, el cepillado diario y las visitas frecuentes al dentista. Sin embargo, sin un cuidado bucodental adecuado, las bacterias pueden alcanzar niveles tales que causen caries y enfermedad periodontal.

Si la enfermedad periodontal es grave, puede ocasionar la pérdida de piezas dentales. También puede dar lugar a otras afecciones como diabetes y enfermedades cardíacas. La enfermedad periodontal se ha relacionado con complicaciones en el embarazo y el parto. Además, las bacterias en la boca pueden ocasionar neumonía y otras enfermedades pulmonares.

Para proteger su salud bucal y su salud en general, practique una buena higiene bucal. Siga estos hábitos para mantener su boca y su cuerpo en excelente forma.



Cepílese los dientes al menos dos veces al día con una crema dental con fluoruro.



Use el hilo dental todos los días.



Tenga una dieta saludable.



Vaya al dentista cada seis meses.

DentaQuest