



Salud bucodental

La boca es parte fundamental de nuestro sistema digestivo, ya que aquí es donde empieza el proceso.

Todos sus componentes: dientes, encías, lengua... son esenciales para procesar los alimentos. Es por ello por lo que debemos cuidarla para prevenir cualquier **enfermedad bucal**, ya que si esto sucede, se verá afectada nuestra digestión, nuestra salud física, e incluso la autoestima.

La **importancia de la prevención bucodental** está en que nos permite mantener limpios y sanos a nuestras encías, dientes, lengua y boca en general con una buena higiene dental diaria. De esta manera nuestros dientes pueden cumplir su función y además evitaremos otro tipo de complicaciones y enfermedades.

Una incorrecta **salud oral** puede llevarnos a contraer **enfermedades periodontales**. Si no cuidamos nuestros dientes y encías, podemos sufrir dolor oral y facial, pérdida de dientes, problemas con el corazón y otros órganos importantes (por las infecciones de boca), problemas de digestión que pueden llevar a una insuficiencia intestinal o a un síndrome de colon irritable, entre otros.

¿En qué consiste la prevención bucodental?

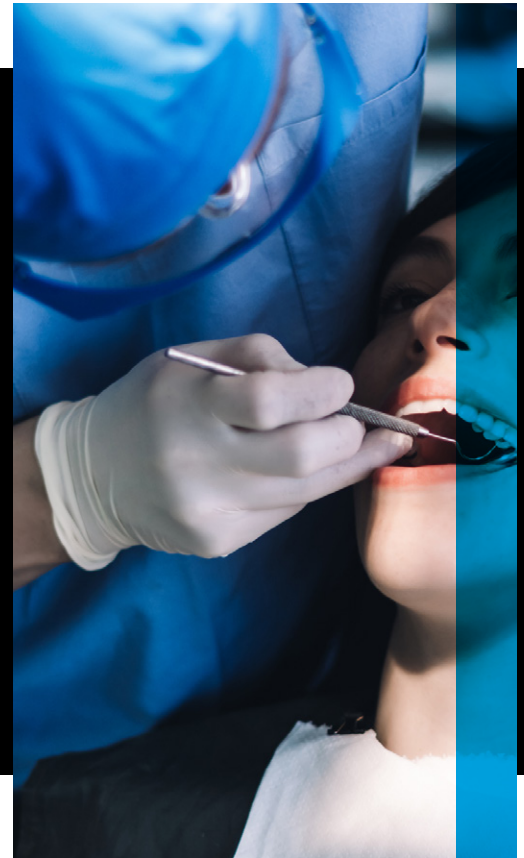
El plan de prevención comienza informando y concienciando a los pacientes del papel tan fundamental que tiene nuestra boca en nuestra salud en general.

A las mujeres embarazadas se les informa de la dieta alimentaria que es más beneficiosa en su estado, los efectos de los medicamentos, alcohol y tabaco, supervisión odontológica y programación de tratamientos dentales, si es necesario.

En el caso de los bebés, se informa a los padres sobre la dentición y las molestias que esta produce al erupcionar los primeros dientes de leche y los cuidados acerca de la misma (evitando biberones con leche muy azucarada y retirándolo cuando lo termina de tomar), así como también la primera consulta al médico odontólogo, a partir de los 2 años, con su dentición primaria completa.

Aplica las siguientes recomendaciones para cuidar tu salud bucodental:

- **Dieta alimenticia adecuada:** Intenta incrementar la ingesta de frutas y verduras y evita los alimentos que se adhieren a dientes y encías.
- **Higiene dental:** Cepilla tus dientes durante dos o tres minutos, por lo menos dos veces al día. No olvides utilizar hilo dental diariamente para eliminar la placa de los lugares que el cepillo no puede alcanzar.
- **Evita fumar,** ya que el tabaco puede contribuir a la enfermedad de las encías, al cáncer oral y la aparición de manchas en los dientes.
- **Visita regularmente a tu dentista (cada 6 meses)** para seguir manteniendo una higiene bucodental adecuada.



La salud bucal es primordial para que estemos sanos por fuera y por dentro, por lo que es necesario cuidarse desde el principio y no tener que solucionar problemas bucales mayores más tarde.

Recuerda que es mejor prevenir cualquier tipo de enfermedad.

Bibliografía

- https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=8387:2013-oral-health-vital-overall-health&Itemid=135&lang=es



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT