

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

N.º 99 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos



Mantenga su boca saludable

Pasos simples para proteger sus dientes y encías

Tenga cuidado de sus dientes y encías

- Mantener su boca sana (salud oral) es una parte importante para mantener todo su cuerpo saludable.
- Una enfermedad dental no tratada puede conducir a dolor, infección, pérdida de los dientes y problemas para comer y hablar.
- Usted puede evitar muchos problemas de salud oral tomando unos pasos simples.

La enfermedad periodontal y la caries dental son problemas comunes de la salud oral

El fumar y la falta de cepillado y el uso de hilo dental con regularidad pueden causar la enfermedad periodontal.



¿Qué es la enfermedad periodontal?

- La enfermedad periodontal es una infección de las encías que hace que éstas se hinchen y se vuelvan rojas. Puede llevar a la pérdida de dientes y a otros problemas de salud.
- Los **factores de riesgo** de la enfermedad periodontal incluyen no cepillarse los dientes ni usar el hilo dental con regularidad, fumar o usar tabaco y/o tener diabetes.

¿Cuáles son los signos de la enfermedad periodontal?

- Encías rojas, inflamadas o sensibles
- Sangrado al cepillarse, usar hilo dental o comer
- Dolor al masticar y sensibilidad al frío
- Dientes flojos o separados, o encías que se han separado de los dientes
- Mal aliento o mal sabor que no desaparece

¿Qué es la caries dental?

- La caries dental es el daño causado por las bacterias al corroer los dientes. Con el tiempo, se pueden formar en los dientes agujeros llamados **caries**.
- Los **factores de riesgo** de la caries dental incluyen no cepillarse los dientes ni usar el hilo dental con regularidad, consumir alimentos o bebidas ricas en azúcar o almidón y/o comer muchos refrigerios durante el día.

¿Cuáles son los signos de la caries dental?

- Decoloración de los dientes
- Dolor de muelas
- Dolor al morder o masticar, o al comer o beber algo dulce, caliente o frío
- Dientes agrietados o rotos

Para más información

- La atención dental está cubierta por Medicaid y Child Health Plus. Para más información sobre cómo inscribirse en el seguro de salud pública, o para encontrar un proveedor dental de bajo costo, llame al **311** o visite nyc.gov y busque **teeth**.

Comer muchos bocadillos y consumir alimentos y bebidas azucaradas pueden causar caries en los dientes.



Usted puede evitar los problemas de salud oral con algunos pasos simples

- **Cepílese por lo menos dos veces al día, incluyendo antes de acostarse.** Use pasta de dientes con fluoruro y un cepillo de dientes de cerdas suaves. Use enjuague bucal si es recomendado por su dentista.
- **Use hilo dental todos los días.** Los espacios entre los dientes o debajo de las encías no se pueden llegar con un cepillo de dientes.
- **Coma saludable.** Limite los refrigerios durante el día y bocadillos con alto contenido de azúcar o almidón, tales como sodas, galletas o dulces.
- **Beba agua del grifo.** El fluoruro en el agua potable de la Ciudad de Nueva York ayuda a mantener los dientes fuertes.
- **Evite el tabaco.** El tabaco aumenta el riesgo de la enfermedad periodontal y cáncer de boca y garganta. Llame al 311 o visite nyc.gov/nycquits para dejar de fumar.
- **Limite el alcohol.** Beber mucho alcohol aumenta el riesgo de problemas de boca y garganta, como el cáncer. Llame al 311 o a LifeNet (1-877-298-3373) si necesita ayuda para reducir su consumo.
- **Conozca sus riesgos.** Sus hábitos, la diabetes, la edad y los antecedentes familiares pueden aumentar su riesgo de enfermedades orales. Hable con su dentista acerca de los posibles riesgos y los cuidados especiales que pueda necesitar.
- **Visite a su dentista.** Las visitas dentales regulares (por lo menos una vez al año) ayudan a detectar los problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.



Consejos de Salud Oral

Mujeres embarazadas

- Los cambios hormonales durante el embarazo pueden causar inflamación de encías que puede llevar a o empeorar la enfermedad periodontal. Preste especial atención a sus dientes y encías durante este tiempo.
- Los tratamiento dentales, incluyendo radiografías y anestesia local, son seguros durante el embarazo.
- Los gérmenes que causan caries en su boca se pueden pasar a su bebé recién nacido a través de la saliva. Trate su caries dental antes del nacimiento de su bebé.

Padres y cuidadores

- Comience a cepillar con un cepillo de dientes suave, tan pronto como aparezca el primer diente de su hijo.
- Use pasta dental con fluoruro. La Asociación Dental Americana recomienda el uso de una prueba del tamaño de un grano de arroz para los niños menores de 3 años y una del tamaño de un guisante para niños de 3 a 6 años de edad.
- Comience las visitas regulares a más tardar al primer año de edad.
- Pregúntele al dentista de su hijo o médico acerca del barniz de fluoruro y los selladores dentales, tratamientos que hacen los dientes más fuertes y ayudan a detener las caries.

Adultos mayores

- Los adultos mayores de 65 años tienen un mayor riesgo de enfermedades de la boca, incluyendo infecciones, pérdida de dientes y cáncer oral.
- Las encías que separan los dientes son comunes en los adultos mayores. Los dientes expuestos se pueden deteriorar fácilmente, así que es importante mantenerlos limpios.
- La sequedad en la boca, a menudo causada por ciertos medicamentos o condiciones de salud, puede conducir a la caries o problemas para comer. Beba agua a menudo, y cepíllese con pasta dental con fluoruro.
- Si tiene dentaduras postizas, retírelas y límpielas después de comer y antes de ir a dormir.

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Para todos los Boletines de Salud, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque **Health Bulletins**.

Para una suscripción gratuita por correo electrónico, visite [nyc.gov/health/email](https://www.nyc.gov/health/email).

VOLUMEN 13, NÚMERO 2

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

N.º 99 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, Alcalde
Mary T. Bassett, MD, MPH, Comisionada

Crédito fotográfico:

Recuadros de la enfermedad periodontal:
Ira B. Lamster DDS, MMSc,
Columbia University Mailman School of Public Health



Mantenga su boca saludable
Pasos simples para proteger
sus dientes y encías

LLAME AL
311

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean de emergencias
Interpretación telefónica en más de 170 idiomas



**Consulte para mayor información sobre dientes
y encías saludables.**