

# **¡MANTENGAMOS UNA BUENA SALUD ORAL!**

Tus dientes no solo te ayudan a comer; también te ayudan a hablar. Por eso la salud oral es muy importante. Debes cuidar tus dientes y encías, pues una buena higiene oral ayuda a evitar problemas de salud como:

- **Dolor en el área de la boca y la cara**
- **Problemas del corazón**
- **Problemas de digestión**

## **Pasos para una sonrisa saludable:**

**1. Visita al dentista dos veces al año aun cuando no sientas ninguna molestia. Esto puede ayudarte a prevenir daños futuros en tus dientes. Un examen dental detallado debe incluir:**

- **Radiografías o placas** que ayudarán a detectar caries, tumores y otras condiciones.
- **Examen para detectar cáncer oral:** examinar cara, cuello, labios, lengua, garganta, tejidos y encías para saber si hay cualquier muestra de cáncer oral.
- **Evaluación de enfermedad de encía:** examinar las encías y el hueso alrededor de los dientes para saber si hay cualquier muestra de enfermedad en esa área.
- **Detección de caries:** todas las superficies del diente serán revisadas con los instrumentos dentales especiales para saber si hay caries.

**2. Practica una buena higiene oral en tu hogar:**

- Cepíllate de dos a tres minutos después de cada comida con pasta dental que contenga fluoruro.
- Usa hilo dental diariamente para eliminar la placa de los lugares a los que no puede llegar tu cepillo de dientes e incluye un enjuagador bucal.
- Lleva una dieta saludable para proporcionar los nutrientes necesarios que previenen enfermedades de las encías

**3. Evita el cigarrillo y el tabaco sin humo, estos pueden hacer que tus encías se enfermen y que estés en riesgo de desarrollar cáncer en la boca.**



## **iRecuerda!**

Visitar al dentista con regularidad, alimentarse saludablemente, cepillarse los dientes y usar hilo dental son las mejores maneras de obtener una buena salud oral y prevenir problemas como las caries o enfermedades de las encías.

## **iHaz una cita con tu dentista hoy mismo!**

**PARA MÁS INFORMACIÓN**, hable con su médico o llámanos al centro de **Servicios al Beneficiario** al:



**1-844-336-3331** | **787-999-4411**  
(libre de cargos) TTY (audio impedidos)

**LUNES A VIERNES: 7:00 A.M. A 7:00 P.M.**



MUH-PD-MMMM-15

También puede comunicarse las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea de consultoría médica:

**Haciendo Contacto 1-844-337-3332** (libre de cargos)

**PLANVITALPR.COM**

**TTY: 711** (servicio sólo para sordos y audio impedidos)