

¿Cómo se cuida los dientes?



¡La buena salud dental es una gran razón para sonreír!

Es fácil acostumbrarse a una rutina de cuidado bucal. Solo toma unos minutos cepillarse los dientes y usar hilo dental dos veces al día. Los buenos hábitos dentales pueden resultar en una vida de dientes fuertes y encías saludables.

¿Por qué es importante que me cepille los dientes y use hilo dental?

Cepillarse y usar hilo dental con regularidad puede ayudarle a mantener sana su boca, mejorar su salud general y mantener sus dientes con el mejor aspecto posible. También puede ayudar a prevenir las picaduras o caries.



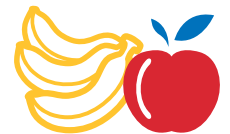
dependerán de su boca. Las cerdas deben alcanzar todos los dientes con facilidad. Considere usar un nuevo cepillo de dientes cada tres o cuatro meses. O antes si las cerdas se desgastan.

¿Qué cualidades debo buscar en la pasta de dientes?

Para recibir el máximo beneficio, busque una pasta de dientes que contenga fluoruro. El fluoruro ayuda a mantener los dientes sanos y fuertes. También debería tener las palabras “ADA-accepted” en la etiqueta, que significa que la Asociación Dental Americana la acepta.

¿Cuándo es mejor cepillarme los dientes?

Los dentistas recomiendan cepillarse los dientes dos veces al día, generalmente por la mañana y antes de acostarse. Trate de cepillarse durante tres minutos cada vez. Si no quiere poner un segundero, tenemos otras recomendaciones. Vaya a Google Play o a App Store para buscar aplicaciones divertidas que cuentan el tiempo mientras se cepilla.



¿Qué es una picadura o caries?

Una picadura o caries es un hoyo en un diente. Se produce cuando se desgasta el esmalte de un diente. Algunas veces las caries duelen. Puede reducir la probabilidad de que se le piquen los dientes cepillándose y usando hilo dental dos veces al día, comiendo una dieta balanceada y evitando los bocadillos y bebidas azucarados.

¿Cuáles son las diferencias entre los cepillos de dientes?

Hay todo tipo de cepillos de dientes en el mercado. Los dentistas dicen que un cepillo de cerdas suaves es el mejor. El tamaño y la forma



Las cinco razones principales por las que conviene cuidarse los dientes son:

1. Cuidarme bien los dientes es bueno para la salud de todo mi cuerpo.
2. Puede ayudar a mantener mis dientes fuertes y prevenir las caries.
3. Ayudará a mantener mi sonrisa brillante y puede ayudar a que mis dientes permanezcan blancos.
4. Me puede ayudar a prevenir la dolorosa enfermedad de las encías.
5. Me ayudará a mantener mi aliento fresco.



Quizás no esté listo para hacer grandes cambios en su salud dental en este momento. Pero, ¿qué cosas le gustaría cambiar algún día?



- ❑ Me pongo nervioso o me da miedo ir al dentista. Quizás hable con el dentista acerca de mis temores para que él o ella pueda ayudarme a sentirme más a gusto.
- ❑ Me gusta cómo se sienten mis dientes cuando están limpios. Quizás sería bueno ir a limpieza y chequeo regularmente.
- ❑ Cuando he usado el hilo dental en el pasado me ha lastimado las encías. Quizás debería aprender la manera correcta de usar el hilo dental para que funcione, pero no lastime.
- ❑ Podría tratar de evitar las caries bebiendo menos refrescos y comiendo menos dulces y golosinas.
- ❑ Tengo un diente que a veces me duele. Quizás vaya a que me examinen ese doloroso diente.
- ❑ Quizás decida comer más frutas para ayudar a mantener sanos mis dientes.

Fuente: mouthhealthy.org

Mouthhealthy.org es una organización independiente que ofrece información de salud en nombre de BlueChoice HealthPlan. Este enlace lleva a un sitio web de otra organización. Esa organización es enteramente responsable de los materiales y las políticas de privacidad en su sitio web.

Servicios lingüísticos

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-866-781-5094 (TTY 1-866-773-9634)

Notificación de no discriminación

BlueChoice HealthPlan Medicaid cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. BlueChoice HealthPlan Medicaid no excluye personas o las trata de manera diferente debido a la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Mouthhealthy.org es una organización independiente que ofrece información de salud en nombre de BlueChoice HealthPlan.

BlueChoice HealthPlan es un licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. BlueChoice HealthPlan tiene un contrato con Amerigroup Partnership Plan, LLC, una compañía independiente, para servicios de apoyo a la administración de Healthy Connections.