

Boletín informativo de salud bucal



Ame sus dientes a cualquier edad

Es importante mantener una buena rutina dental en todas las etapas de su vida. Ya sea un niño que está cambiando los dientes o un adulto mayor con dolor en la boca, estos son cinco consejos que pueden ayudarle a alcanzar una excelente salud bucal.

1. [Cepillese dos veces al día](#)
2. [Use hilo dental una vez al día](#)
3. [Deje de fumar](#)
4. [Reduzca los bocadillos dulces](#)
5. [Visite a su dentista con regularidad](#)

Es importante entender los cambios de cuidado bucal necesarios durante el paso de la vida. Algunas cosas para tener en mente para usted y para su familia incluyen:

- **Enseñar y promover en los niños técnicas de cuidado dental apropiadas.** [Chomper Chums](#)[®] de United Concordia Dental es una excelente aplicación que representa personajes de animales que hacen que aprender sobre el cuidado bucal sea divertido.
- **Cómo saber cuándo evaluar a sus hijos por frenillos.** Prepararse para que su preadolescente o adolescente use frenillos no tiene que ser un proceso estresante. Desde la edad de siete años, su especialista dental debe poder evaluar si hay problemas estructurales con los dientes, lo que le dará tiempo a su hijo para prepararse para usar frenillos, si los necesita, en los próximos años.
- **Planificar la extracción de la muela del juicio.** Algunas personas, necesitan extraer esos terceros molares, con frecuencia llamados muelas del juicio o cordales, durante la etapa final de la adolescencia y a principios de la adultez. Se recomienda que las revisen al final de la adolescencia, para que un especialista pueda determinar si existe algún riesgo asociado con no extraerlas.

- **Debe hacer de su salud bucal una prioridad medida que la edad avanza.** Siendo adulto, la vida puede tornarse muy ocupada. Aun así, es importante que haga de su salud bucal una prioridad. Cuando visite al dentista, hágale preguntas acerca de los alimentos que debe evitar ahora que sus dientes pueden estar más frágiles. Si tiene dolor de mandíbula, problemas del músculo facial o cualquier cosa fuera de lo ordinario, coménteselo a su dentista. Si no se solucionan los problemas en su boca, estos pueden causar dificultades en el resto de su cuerpo.
- **Como adulto mayor, debe aumentar la frecuencia de sus chequeos dentales.** Los adultos mayores están en mayor riesgo de desarrollar caries dentales, cáncer bucal y otros problemas dentales graves¹. Por esta razón, es importante hacerse chequeos dentales regulares por lo menos dos veces al año y tratar establecer una rutina de cepillado de dientes y uso de hilo dental. Con nuestro programa de bienestar Smile for Health® – Wellness, quienes tienen enfermedad de las encías y otras afecciones de salud pueden calificar para la cobertura de visitas adicionales al dentista.

La atención dental en cualquier etapa de la vida es una prioridad. Lea más acerca de cuál es la mejor rutina para usted y su familia.

- [Consejos para niños](#)
- [Consejos para adultos](#)
- [Consejos para personas mayores](#)



Proteja sus ojos al ver al cielo

Las tiendas están comenzando a abastecerse de fuegos artificiales en preparación para las celebraciones de verano, y siendo junio el Mes de Concientización sobre la Seguridad Ocular y la Pirotecnia, sabemos que, por muy divertidos y festivos que sean, también pueden causar lesiones, especialmente en los ojos a quienes los manejan mal. Si va a ir a ver fuegos artificiales esta temporada, esto es lo que necesita saber para mantenerse seguro:

- Use siempre gafas protectoras cuando manipule fuegos artificiales.
- Mantenga una distancia segura, ya que las esquirlas de los fuegos artificiales mal manejados pueden volar por el aire desde la primera explosión.

- No recoja fuegos artificiales defectuosos, ya que manipularlos puede provocar la explosión. **Consejo útil:** Mantenga una fuente de agua a mano, solo por si acaso.
- Supervise siempre a los niños, incluso con juegos artificiales pequeños, incluso las estrellitas pueden causar lesiones.
- Nunca tire los fuegos artificiales a contenedores de metal o de vidrio, ya que pueden romperse fácilmente y lanzar esquirlas peligrosas.

En caso de una lesión ocular, vaya a la sala de emergencias.

LO QUE NO DEBE HACER:

- Remover los objetos del ojo.
- Aplicar presión o frotar el ojo.
- Intentar enjuagar el ojo.
- Aplicar ungüentos o tomar medicamentos para el dolor.

¡Este verano, lo motivamos a disfrutar de las festividades mientras se mantiene a salvo!

[Aprenda más](#) acerca de cómo proteger sus ojos este 4 de Julio.



Junio es el Mes de la Concientización sobre el Alzheimer y el Cerebro

A medida que el tamaño de la población mayor de 65 años continúa envejeciendo, así lo hace la población de estadounidenses con Alzheimer y otras formas de demencia².

La edad es el mayor factor de riesgo de la enfermedad de Alzheimer, pero no es el único. Mientras que algunos cambios cerebrales son inevitables a medida que envejecemos, existe un cuerpo de investigación en aumento que sugiere un posible vínculo entre la enfermedad de las encías y el Alzheimer y otras formas de demencia. Nuestro Director Dental, Roosevelt Allen, DDS, MAGD, ABGD, habló acerca de este tema en una opinión editorial (op-ed) publicada hace algunos meses acerca de cómo adoptar conductas de estilo de vida saludable puede ayudar a nuestros cerebros a envejecer mejor.

Usted puede ayudar a reducir su riesgo de Alzheimer tomando las siguientes decisiones:

- **Prevenga y controle la presión arterial alta.** Decenas de millones de adultos estadounidenses tienen presión arterial alta y muchos no la tienen bajo control.
- **Controle el azúcar en la sangre.** Si tiene diabetes, aprenda cómo controlar su azúcar en la sangre.
- **Mantenga un peso saludable.** Una dieta bien balanceada y actividad física regular puede ayudarle a tener un estilo de vida más saludable.
- **Cuide sus dientes.** Usar hilo dental, cepillarse los dientes y visitar al dentista con regularidad puede disminuir su riesgo de desarrollar enfermedad de las encías, que se ha vinculado a mayor riesgo de Alzheimer y otras formas de demencia⁴.
- **Deje de fumar.** Dejar de usar productos de tabaco ahora puede ayudar a la salud cerebral y reducir el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca, pulmonar, cáncer y otras enfermedades relacionadas con el tabaquismo⁵. Línea gratuita para dejar de fumar: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
- **Evite beber en exceso.** El consumo excesivo de alcohol en períodos largos puede causar daño cerebral y aumentar el riesgo de desarrollar demencia⁶. Si bebe, hágalo con moderación.
- **Prevenga y corrija la pérdida de la audición.** Asegúrese de hablar con un otorrinolaringólogo para tratar y controlar la pérdida de la audición.
- **Duerma lo suficiente.** Los problemas del sueño son comunes en personas con Alzheimer y otras formas de demencia, y la pérdida del sueño puede contribuir con la gravedad de otros síntomas. Identificar y tratar los problemas del sueño es una parte crítica del cuidado, ya que podría retrasar potencialmente el deterioro cognitivo.

Lea el [artículo de opinión editorial](#) completo del Dr. Allen Roosevelt para aprender más acerca de la salud bucal y su impacto en la salud mental.



Tome acciones relacionadas con sus cataratas durante el Mes de Concientización de las cataratas de junio

¿Sabía que las cataratas son la principal causa de pérdida de la visión en los Estados Unidos y la principal causa de ceguera en todo el mundo⁸? Una catarata se forma cuando el cristalino del ojo se nubla debido a la descomposición de las proteínas. Los factores de riesgo incluyen la edad, la exposición a los rayos UV, la influencia hereditaria, las lesiones oculares y el tabaquismo⁹.

¿Se pueden prevenir las cataratas?

Aunque los casos más relevantes se relacionan con la edad, las cataratas pueden afectar a las personas de todas las edades, incluso a aquellas que tienen familiares con la enfermedad. Es por eso que hacerse un examen de la vista anual y seguir los pasos que se describen a continuación puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cataratas para mantener su visión saludable durante más tiempo:

- **Proteja sus ojos de la luz ultravioleta.** Utilice gafas con protección UV cada vez que salga al aire libre, incluso en invierno o cuando no haya tanto sol.
- **Reduzca el consumo de tabaco y alcohol.** Estos hábitos pueden contribuir a la causa de las cataratas.
- **Coma una dieta balanceada.** Las frutas y verduras ayudan a mantener las vitaminas y los nutrientes en su cuerpo.
- **Maneje los síntomas de la diabetes y el azúcar en la sangre.** Los cambios en el líquido entre el cristalino y la córnea pueden verse afectados por niveles de glucosa en sangre no controlados, lo que lleva a que las células del cristalino se vean turbias.

Se estima que más de 25 millones de estadounidenses tienen cataratas, y se prevé que los casos aumenten en un 50% a 38.5 millones en menos de diez años⁸. Durante el Mes de Concientización de las Cataratas, tómese algo de tiempo para entender la verdad, los mitos y riesgos relacionados con estas, [viendo](#) esta hoja informativa sobre la prevención de la ceguera por cataratas.

Fuente:

[1] Older Adult Oral Health; Facts About Older Adult Oral Health; CDC, 2021. Consultado en mayo de 2023.

[2] Facts and Figures; Alzheimer's Association, 2023. Consultado en mayo de 2023.

[3] High Blood Pressure; CDC, 2023. Consultado en mayo de 2023.

[4] Oral Health and Alzheimer's Risk; Alzheimer's Association, 2023. Consultado en mayo de 2023.

High Blood Pressure; CDC, 2023. Consultado en mayo de 2023.

[5] Health Effects of Cigarette Smoking; CDC, 2021. Consultado en mayo de 2023.

[6] Alcohol and Dementia; Alzheimer's Society, 2023. Consultado en mayo de 2023.

[7] Dementia and Sleep; Sleep Foundation, 2023. Consultado en mayo de 2023.

[8] June Declared Cataract Awareness Month to Educate Public on World's Leading Cause of Vision Loss; Prevent Blindness, 2020. Consultado en mayo de 2023.

[9] At a glance: Cataracts; National Eye Institute, 2023. Consultado en mayo de 2023.