

# Consejos para Una Boca Sana - para Adolescentes y Adultos

Si tiene HUSKY Health o Covered CT, tiene beneficios del seguro dental. Asegúrese de visitar a un dentista al menos una vez al año. Si tiene preguntas sobre sus beneficios, llame al 855-CT-DENTAL (855) 283-3682, de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.

## El Cepillado y la Limpieza con Hilo Dental



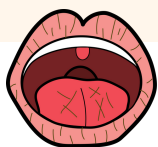
Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves y mango cómodo. Cepílese con cuidado en la línea de las encías y en las superficies de mordida, anterior y posterior de los dientes. Aplique un poco de presión, cepílese durante dos minutos y no olvide cepillarse la lengua. El hilo dental limpia entre los dientes y elimina las bacterias. Utilice movimientos suaves y si necesita ayuda, pregúntele a su dentista cómo usar el hilo dental.

## Conductas de Riesgo



Si tiene más de 45 años, corre un mayor riesgo de desarrollar cáncer oral. El cáncer oral puede empezar sin dolor, pero puede desarrollarse rápidamente. Evite el cáncer oral evitando:

- fumar cigarrillos, marihuana
- mascar tabaco
- vapear
- beber alcohol regularmente
- perforaciones en la boca



## Sequedad de Boca

La sequedad de boca se produce cuando no hay suficiente saliva para mantener la boca húmeda.

### La sequedad de boca puede causar:

- dificultad para saborear, tragar o hablar
- úlceras en la boca
- mal aliento
- dentaduras postizas mal ajustadas
- infecciones por hongos (candidosis oral)

### Para aliviar los síntomas de la sequedad de boca:

- beba agua con frecuencia
- reduzca el consumo de cafeína
- evite enjuagues dentales que contengan alcohol
- humidifique las áreas para dormir
- cubra los labios con un lubricante
- cepílese los dientes y use hilo dental con regularidad

*continúa en la parte posterior*

# Consejos para Una Boca Sana - para Adolescentes y Adultos *continuado*



## Coma Sano

Todos sabemos que una dieta sana es importante para la salud. Llevar una dieta rica en frutas, verduras, baja en refrescos y aperitivos azucarados es bueno para los dientes. No olvide beber mucha agua.

## Dentaduras Postizas

Si lleva dentadura postiza, cuídela manteniéndola limpia. Enjuáguese la boca con agua tibia o con un enjuague a base de agua antes de dejar en agua la dentadura. Mientras la dentadura está en agua, cepílese la lengua, las encías y el paladar con un cepillo de cerdas suaves. Visite a su dentista al menos una vez al año para asegurarse de que su dentadura postiza sigue bien ajustada.



## Visite a su Dentista Cada Año o Más a Menudo si se lo Recomiendan

Cuando pensamos en salud dental, generalmente solo pensamos en cepillarnos los dientes, pero es mucho más. Tener una boca sana significa cuidar las encías, el paladar, las mejillas y la lengua.

Nunca es tarde para mejorar o cambiar sus hábitos de higiene dental. Cada vez que hacemos algo para cuidar mejor nuestra boca, nuestra salud general puede mejorar.



## Si necesita un dentista o necesita ayuda para concertar una cita:

**Llame al 855-CT-DENTAL (855) 283-3682 de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.**

Los miembros con dificultad auditiva deben llamar al 711 para solicitar la asistencia de Relay Connecticut. Servicios de interpretación disponibles.

*Connecticut Dental Health Partnership se ha comprometido a lograr la equidad en salud dental. Nuestra misión es hacer posible que todos los miembros de HUSKY Health logren y mantengan una buena salud dental. Trabajamos para garantizar que todos los miembros tengan un acceso equitativo a los servicios de salud dental.*