DELTA DENTAL FOUNDATION

Una filial de Delta Dental of Michigan, Ohio, Indiana, y North Carolina

BRO-6380-SP v1

1/19 PA

DELTA DENTAL FOUNDATION

SÉ INTELIGENTE CON TU SONRISA

Tu sonrisa es lo primero que los demás notan de ti.

Cuando se trata de tu boca, las decisiones que tomas cada día son más importantes de lo que piensas. Cuidar tu boca ahora te dará una hermosa sonrisa hoy y en el futuro.

¿No sabes por dónde empezar? Aquí te guiamos. Lee estos datos y consejos para lograr una salud bucal óptima.

PIÉNSALO DOS VECES CUANDO SE TRATA DE:

Elección de bebidas

Bebidas como los refrescos, las bebidas para deportistas, las bebidas energizantes y los jugos contienen mucha azúcar. A menos que quieras tener una boca llena de caries, toma agua cuando tengas sed.

¿Estás tentado de probar bebidas alcohólicas? Mejor que no lo hagas. El consumo de alcohol es ilegal cuando eres menor de 21 años, y por otra parte, el azúcar y el ácido ¡destruyen tus blancos dientes perlados!

Hábitos alimenticios

Todos sabemos que los dulces son malos para los dientes, pero otros alimentos como el pan y los cereales en el desayuno se adhieren a los dientes y pueden dañarlos. Además, recuerda que los trastornos alimenticios como la anorexia, la bulimia y comer en exceso pueden dañar los dientes. Si estás luchando contra un trastorno alimenticio, busca ayuda; tal vez puedes empezar por hablar con un adulto en quien confíes.

Drogas

Ni siquiera pienses en probar drogas ilegales. Destruyen el cuerpo, la mente y los dientes. ¿Sabes qué aspecto tiene la “boca de metanfetamina”? No querrás saberlo.

Piercings en la boca

Pueden parecer geniales, pero los piercings en la boca y alrededor de ella pueden hacer que te resulte difícil conversar, masticar y tragar. Hasta puedes perder el sentido del gusto y producir saliva en exceso. Además, se producen infecciones con frecuencia e incluso pueden poner en riesgo la vida.

Tabaco

Seguramente el cáncer de boca no está en la lista de cosas que quieres en la vida. Casi el 90 por ciento de las personas que tienen cáncer de boca han consumido tabaco. Todos los productos te ponen en riesgo: cigarrillos, tabaco de pipa, tabaco sin humo y cigarros.*

El cáncer de boca es una enfermedad terrible, tiene un tratamiento costoso y puede matarte. El virus del papiloma humano (VPH), el tabaco y el alcohol son las tres causas principales del cáncer de boca.

Comprender cómo tus elecciones de estilo de vida afectan tu salud bucal es la clave para cuidar tu sonrisa, pero no olvides lo básico:

- ✓ Cepíllate dos veces al día durante dos minutos cada vez. ¡No te olvides de cepillarte la lengua!
- ✓ Usa hilo dental una vez por día.
- ✓ Visita a tu dentista regularmente.
- ✓ Usa un protector bucal cuando practiques deportes.

¿Quieres mantener esa sonrisa estupenda? Cuídala ahora.

Para obtener más consejos sobre salud bucal, visite www.deltadentalmi.com/lifesmile.