

¿QUE PUEDO HACER PARA TENER UNA BUENA SALUD ORAL?

- Beba agua fluorada al nivel recomendado, cepille los dientes con pasta que contenga fluoruro dos veces al día.
- Practique una buena higiene oral. Un cuidadoso cepillado y uso del hilo dental para reducir la placa dental puede ayudar a prevenir la enfermedad de las encías.
- Diariamente limpie entre los dientes una vez al día. Las bacterias que causan la caries dental aún permanecen entre los dientes donde las cerdas del cepillo dental no pueden alcanzar. Esto ayuda a eliminar la placa y las partículas de comida de entre los dientes y debajo de la línea de las encías.
- Coma una dieta equilibrada que limite las bebidas azucaradas y bocadillos.
- Evite el uso de tabaco. Los fumadores tienen siete más veces el riesgo de desarrollar enfermedades periodontales en comparación con los que no fuman.
- Limite el alcohol. Beber altas cantidades de alcohol es un factor de riesgo para el cáncer oral y de garganta.
- Reemplace su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes si las cerdas están deshilachadas. Un cepillo de dientes gastado no hará un buen trabajo de limpieza de los dientes. Visite a su dentista regularmente para la prevención y el tratamiento de enfermedades orales.

Proveedores Locales de Salud Oral

- **Mammoth Hospital Dental Clinic** (MediCal) – Mammoth Lakes, CA
760-924-4007
- **Mammoth Dental**–Mammoth Lakes, CA
760-934-8571
- **Dr. Comfort** – Mammoth Lakes, CA
760-934-3730

Bishop

- **Toiyabe Indian Health Project Dental** (MediCal) Bishop & Lone Pine, CA
760-873-3443
- **Valley Health Team** (MediCal) Bishop, CA 760-784-7020
- **Brian L. Carkeet DDS** Bishop, CA
760-873-3227
- **Spika Dental** – Bradford Spika DDS Bishop, CA 760-873-3208
- **Skyline Family Dentistry** Bishop, CA 760-873-6513

Nevada

- **Hawthorne Dental, DDS** Hawthorne, NV 775-945-2438
- **Smith Valley Smiles** – Smith Valley, NV 775-465-2388
- **Arrowhead Dental** – Minden 775-782-0022



Salud Oral Para Adultos

Programa Local de Salud Oral
Departamento de Salud
Condado de Mono
Financiado por CDPH en virtud del contrato
#17-10707



Los dientes sanos son necesarios para un cuerpo sano

Con buenos hábitos en el hogar, como cepillarse los dientes, usar hilo dental, fluoruro, cuidado dental regular y evitar los productos de tabaco, los adultos pueden conservar sus dientes para toda la vida. Todos, incluso los adultos mayores con prótesis dentales necesitan un examen oral anual.

Cáncer Oral

El cáncer oral ocurre con mayor frecuencia en personas mayores de 40 años. El tratamiento funciona mejor antes de que la enfermedad se propague. El dolor no suele ser un síntoma temprano de esta enfermedad. Un chequeo dental es un buen momento para que su dentista busque signos de cáncer oral. Incluso si ha perdido algunos o todos sus dientes naturales, aún debería ver a su dentista para exámenes orales regulares.



Caries

La caries dental es la destrucción del esmalte dental, la capa dura externa de los dientes. Puede ser un problema para niños, adolescentes y adultos. La placa, una película pegajosa de bacterias, se forma constantemente en los dientes. Cuando se comen o beben alimentos que contienen azúcares, las bacterias de la placa producen ácidos que atacan el esmalte dental. La gran adherencia de la placa mantiene estos ácidos en contacto con los dientes y, con el tiempo, el esmalte puede descomponerse. Entonces es cuando se forma la caries.

Puede contribuir a evitar la caries dental siguiendo estos consejos

- Cepílese dos veces al día con una pasta dentífrica fluorada
- Límpiense entre los dientes a diario con seda dental o un limpiador interdental.
- Prepare comidas nutritivas y equilibradas y limite las comidas entre horas.
- Consulte con su dentista sobre el uso de fluoruro suplementario, que fortalece sus dientes, y sobre el uso de selladores dentales (un recubrimiento protector de plástico) aplicado a las superficies de masticación de los dientes posteriores (donde a menudo comienza la caries) para protegerlos de la caries.
- Visite al dentista frecuentemente para limpiezas profesionales y exámenes orales.

Es importante tener citas regulares de limpieza preventiva. ¡Una lista de proveedores locales de salud oral se incluye en la parte posterior de este folleto!

Fumar y Tabaco

Fumar y masticar tabaco no solo son perjudiciales para su salud en general, sino también para su salud oral. Los productos de tabaco pueden causar mal aliento, además de otros problemas.

Otros posibles efectos del consumo de tabaco y de todos los productos del tabaco en la salud oral incluyen:

- Dientes y lengua manchados
- Pérdida del sentido del gusto y el olfato
- Curación lenta tras la extracción de un diente o después de otra cirugía
- Dificultad a la hora de corregir problemas dentales estéticos
- enfermedad de las encías
- cáncer oral

Para más información y SUBMINISTROS DENTALES GRATIS favor de contactarse al Departamento de Salud Condado de Mono en 1290 Tavern Road, Suite 246 Mammoth Lakes, CA 93546 760-924-1830



