

20 de marzo | Día Mundial de la Salud Bucal

## La salud comienza por la boca

LA FEDERACIÓN DENTAL INTERNACIONAL (FDI) ESTIMA QUE ENFERMEDADES BUCODENTALES AFECTEN ALREDEDOR DE 3,5 MIL MILLONES DE PERSONAS ALREDEDOR DEL MUNDO.

Por ello, la organización trabaja para difundir conocimientos que lleven a la población a adoptar una buena rutina de higiene bucal y control de factores de riesgo.

### ¡ENTIENDA MEJOR!

Según la Mayo Clinic, la falta de una higiene bucal adecuada puede provocar varias enfermedades. Entre ellas están:



#### ENDOCARDITIS:

Ocurre cuando las bacterias "viajan" de la boca al organismo, a través del torrente sanguíneo y se adhieren al revestimiento interno de las válvulas cardíacas.



#### ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR:

Estudios sugieren que, como en el caso anterior, las bacterias y las infecciones también presente en la boca pueden afectar el buen funcionamiento del corazón.



#### COMPLICACIONES EN EL EMBARAZO Y EL PARTO PREMATURO:

Pueden ser causados por periodontitis (enfermedad periodontal inflamatoria).



#### NEUMONÍA:

Puede ocurrir debido a bacterias que pueden llegar a los pulmones desde la boca, causando neumonía y otras enfermedades respiratorias.



Por estas y otras complicaciones, la recomendación es que, para mantener la salud general, que el cuidado de la salud bucal no sea pasado por alto.



### Los principales cuidados, según la Asociación Dental Americana, son:

- Cepílese los dientes (y lengua) después de cada comida, o al menos dos veces al día.
- Use pasta de dientes que contenga flúor.
- Use hilo dental entre los dientes a diario.
- Evite el consumo excesivo de azúcar.
- Visite al dentista de forma preventiva.
- Deje de fumar.
- Evite piercings en la boca o la lengua.

**¡MANTÉNGASE ATENTO Y CUIDE DE SU SALUD BUCAL!**