

Salud Oral

1. ¿Qué es la salud oral?

La palabra “oral” se refiere a la boca, que incluye los dientes, las encías, mandíbula y los tejidos de soporte. El cuidado de la boca no es sólo el prevenir las caries o el mal aliento. El cuidado de la boca previene la enfermedad y es la clave para la salud general del cuerpo.

2. ¿Qué es la higiene oral?

La higiene oral es la práctica de mantener la boca y los dientes limpios para evitar problemas dentales, como la caries dental, enfermedad de las encías y mal aliento.

3. ¿Cuáles son los problemas más comunes de salud oral?

Los problemas de salud oral más comunes son las **caries** y la **enfermedad de las encías**. Las caries parecen agujeros blancos y/o cafés en los dientes. Las bacterias (gérmenes) que viven naturalmente en la boca usan el azúcar en los alimentos para producir ácidos. Con el tiempo, los ácidos destruyen el esmalte de los dientes. Entonces se pueden producir caries y otros problemas. La enfermedad de las encías es una infección causada por la placa, una capa pegajosa de bacteria que se forma constantemente en los dientes. El riesgo de la enfermedad de las encías es mayor si usted:

- Fuma
- Usa metanfetamina
- Está embarazada
- Tiene una enfermedad como la diabetes o el VIH/SIDA

Otros problemas de salud oral que pueden ocurrir son el mal aliento, boca con ardor, llagas en la boca, herpes labial, boca seca, cáncer oral y la candidiasis.

4. ¿Quién es afectado por problemas de salud oral?

Cualquier persona puede ser afectada por problemas de salud oral. Sin embargo, los siguientes grupos son afectados con más frecuencia:

- Bebés y niños pequeños (6-24 meses)
- Niños de edad escolar (6-17 años)
- Mujeres embarazadas
- Adultos mayores
- Personas con enfermedades crónicas
- Personas con incapacidad
- Personas que usan productos de tabaco

5. ¿Cómo puedo prevenir los problemas de salud oral?

- Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día con pasta de dientes que contenga fluoruro y use hilo dental todos los días.
- Tenga un estilo de vida saludable, comiendo alimentos saludables y evitando productos de tabaco.
- Obtenga exámenes dentales dos veces al año (cada 6 meses).
- Siga el consejo de su dentista. Él o ella puede enseñarle cómo mantener su boca saludable.
- Si tiene algún otro problema de salud, consulte a su dentista acerca de cómo puede afectar su salud oral.



Puntos Clave

- La higiene oral es la práctica de mantener su boca saludable.
- Los problemas más comunes de la salud oral son las **caries** y la **enfermedad de las encías**.
- Algunas personas tienen un mayor riesgo de problemas de salud oral.
- Cepillarse los dientes al menos dos veces al día y hacer una revisión dental dos veces al año puede prevenir problemas de salud oral.

Más Información

Departamento de Salud Pública del Condado de los Ángeles
www.publichealth.lacounty.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/oralhealth

Asociación Dental Americana
www.ada.org

QID-OH-0002-02 (03/25/14)