

# Como encontrar más información

## Recursos Dentales

## Salud Bucal Para Adultos

- ◆ Red de información Washington 2-1-1 Call 211, or visit [www.win211.org](http://www.win211.org)
- ◆ Página de recursos Parenthelp123 <https://resources.parenthelp123.org/>
- ◆ Busca un Dentista ABC <http://abcd-dental.org/for-parent/find-an-abcd-dentist/>
- ◆ Programas Dentales Comunitarios <http://wacmhc.org/displaycommon.cfm?an=1&subarticlenbr=9>
- ◆ Clínicas Dentales de UW <http://www.dental.washington.edu/patient/patient-care-guide.html-0>
- ◆ Asociación de Clínicas Gratuitas <http://www.wafreeclinics.org/clinics.html>
- ◆ Asociación Dental del Estado de Washington <http://www.wadenturist.com/findadenturist.aspx>
- ◆ Coordinador Local CSHCN [www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/Pubs/970-141-CoordinatorList.pdf](http://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/Pubs/970-141-CoordinatorList.pdf)
- ◆ Equipo Regional Maxilofacial [www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/InfantsChildrenandTeens/HealthandSafety/ChildrenwithSpecialHealthCareNeeds/Partners/MaxillofacialTeams.aspx](http://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/InfantsChildrenandTeens/HealthandSafety/ChildrenwithSpecialHealthCareNeeds/Partners/MaxillofacialTeams.aspx)
- ◆ Línea para dejar de fumar [www.quitline.com](http://www.quitline.com)
- ◆ Directorio para dentistas del CSHCN <http://www.wsda.org/special-needs-directory/>
- ◆ Beneficios de Salud de Washington <http://wabhexchange.org/>
- ◆ Asistencia de Washington para Medicaid and Cuidados de Salud <http://www.hca.wa.gov/medicaid/pages/client.aspx>



# La buena salud comienza con una boca saludable.



## La prevención de caries y enfermedad de las encías comienza en casa.

Cepílese con un cepillo de cerdas **suaves y pasta dental con flúor** dos veces al día, **después** del desayuno y antes de ir a dormir. Use hilo dental cada noche.

Beba agua de potable que tenga un **óptimo contenido de fluoruro**. El fluoruro es seguro, eficaz y mantiene los dientes fuertes.

Los alimentos con azúcar y almidón pueden causar **caries**. Coma estos alimentos a la hora de la comida. Entre comidas, coma frutas frescas, vegetales, queso o nueces.

**Limite el consumo de jugos**, bebidas gasificadas (incluyendo bebidas dietéticas) y bebidas deportivas entre comidas.

**La boca seca** puede ser causada por medicamentos o condiciones de la salud y puede llevar a la formación de caries y dificultad para comer.

Para aliviar la boca seca, ingiera **frecuentemente**

**sorbos de agua con fluoruro**, un producto sustituto de la saliva o pastillas sin azúcar. Infórmele a su dentista, médico o farmacéutico si tiene la boca seca.

**Evite el tabaco, el alcohol y las drogas recreativas**. Las personas fumadoras son más propensas a sufrir una enfermedad de las encías y cáncer de boca que las personas no fumadoras. El consumo de alcohol con cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer de boca. El consumo de metanfetaminas puede causar problemas dentales graves y pérdida completa de los dientes.

**Visite a un dentista** para exámenes dentales y estudios de cáncer de boca incluso si no tiene dientes y usa dentadura. Los consultorios dentales privados, clínicas de salud comunitarias, escuelas y furgonetas móviles cuentan con dentistas e higienistas dentales.

Las encías sanas no sangran. El sangrado es un signo temprano de enfermedad de las encías. Si sus encías sangran, controle su cepillado y el uso del hilo dental y visite a un dentista.

La enfermedad de las encías no tratada puede ser un factor de riesgo de enfermedad de los pulmones y el corazón, ataques cerebral y diabetes.

Visite a su dentista antes de cualquier tratamiento de radioterapia o quimioterapia.