



EVITE EL ESTRÉS

Y el impacto en su salud bucal.

Muchas personas conocen los síntomas físicos y emocionales que normalmente provoca el estrés. Como dolores de cabeza y de estómago. O depresión y ansiedad. ¿Pero sabía usted que el estrés también puede afectar su salud bucal? Es importante reconocer la causa del estrés así como también los signos tempranos de advertencia. También es aconsejable tomar medidas para reducir su nivel de estrés.

Afecciones bucales causadas por el estrés*

El estrés puede afectar su salud bucal de muchas maneras.

- **Problemas con la articulación de la mandíbula:** trastorno de la articulación de la mandíbula o los músculos de la masticación. Esto puede provocar dolor alrededor del oído o la cara.
- **Bruxismo:** rechinar los dientes. Esto puede suceder durante el día (especialmente al concentrarse) o por la noche.
- **Mala higiene bucal:** causada por no cepillarse bien los dientes y no usar hilo dental. Puede provocar caries y enfermedad periodontal (de las encías).
- **Herpes labial:** comúnmente causado por un tratamiento dental, el estrés y la exposición a la luz solar (provocado por el virus herpes simplex HSV-1).
- **Infecciones o llagas bucales causadas por el estrés:** pueden manifestarse como úlceras, líneas blancas, o manchas blancas o rojas.
- **Respuesta inmunitaria debilitada:** puede contribuir a la aparición de enfermedad periodontal (de las encías).

* WebMD. "How to Keep Stress From Wrecking Your Mouth". 31 de julio de 2017. <https://www.webmd.com/oral-health/stress-teeth#1>

** Es posible que no todos los planes dentales cubran los protectores bucales. Consulte los materiales de su plan para conocer los detalles de su plan dental específico.

Cómo aliviar los síntomas dolorosos

Antes que nada, analice las opciones de tratamiento con su dentista.

- Si rechina los dientes, hable con su dentista para empezar a usar un protector bucal a su medida.** Puede usarlo por las noches para prevenir los daños causados por rechinar o apretar los dientes. El protector bucal también actúa como amortiguador para eliminar la tensión si siente dolor en los músculos y los tejidos articulares.
- Evite los alimentos duros o crujientes cuando sienta dolor.
- Evite consumir tabaco o alcohol como mecanismo de defensa. Estos productos pueden empeorar los síntomas bucales.
- Pruebe con masajes suaves, fisioterapia o analgésicos.
- Hable con su médico o dentista sobre la posibilidad de tomar medicamentos con receta. Los antiinflamatorios pueden ayudar a aliviar la inflamación de la articulación de la mandíbula. Los antiviricos pueden prevenir el herpes labial.
- Para ayudar a reducir el herpes labial, no se exponga al sol o use un bloqueador solar con FPS de 30 como mínimo.

Asegúrese de hablar con su dentista sobre cualquier síntoma relacionado con el estrés.

Para obtener más recursos sobre el control del estrés y su salud dental, visite [Cigna.com/dental-resources](https://www.cigna.com/dental-resources).

Contigo paso a paso.®



Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los afiliados. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar la atención dental apropiada brindada por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para recibir el tratamiento, las pruebas, las recomendaciones de atención y los exámenes adecuados.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna HealthCare of Connecticut, Inc., y Cigna Dental Health, Inc. y sus subsidiarias. En Texas, el producto de la red dental asegurado se denomina Cigna Dental Choice Plan, y este plan usa la red nacional Cigna Dental PPO. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.