

# ¿RÍE CON TODOS LOS CHISTES, HASTA LOS MALOS?

Tómese en serio el cuidado de los dientes con consejos especiales para los hombres.



¿Sabe usted cuál es uno de los factores más comunes asociados con los controles dentales poco frecuentes? El simple hecho de ser hombre. Es así. De hecho, las mujeres son más proactivas que los hombres a la hora de cuidar sus dientes y encías.\* Cambiar esta estadística no tiene que ser difícil. Simplemente es cuestión de que los hombres cuiden mejor su boca, visiten al dentista regularmente y tomen precauciones apropiadas. Y nosotros estamos aquí para ayudarle con algunos consejos sencillos que se aplican especialmente a la vida cotidiana de un hombre.

## ¿Toma medicamentos?

Determinados medicamentos para el corazón, la presión arterial y antidepresivos pueden reducir la cantidad de saliva en la boca, lo que aumenta el riesgo de desarrollar caries.\*\* Estos son algunos consejos para ayudar a devolverle la humedad a su boca seca:

- Beba mucha agua.
- Use caramelos o goma de mascar sin azúcar para estimular el flujo de saliva.
- Reemplace la humedad con saliva artificial y enjuagues bucales.
- Respire por la nariz, no por la boca.

## ¿Practica deportes?

Participar en deportes puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones en la boca y los dientes. Use un protector bucal, especialmente en los deportes de contacto.

## ¿Consume tabaco?

Fumar o mascar tabaco aumentará su riesgo de desarrollar cáncer bucal. Si no se diagnostica y trata en sus primeras etapas, el cáncer bucal puede diseminarse y provocar dolor crónico, pérdida de la función, desfiguración de la cara y la boca después de la cirugía e incluso la muerte. Su dentista puede examinarle la boca para detectar signos de cáncer bucal o afecciones precancerosas. También puede recomendarle recursos para ayudarle a dejar el hábito.

## ¿Tiene que ir a una entrevista o le interesa conseguir una promoción?

No subestime el poder de una gran sonrisa para causar una primera impresión más brillante y ayudarle a diferenciarse de la competencia. ¡Los dientes y las encías saludables pueden ayudar mucho!

\* "It's Man Vs. Woman On Oral Health". ADA via Colgate, consultado en agosto de 2019. De <http://www.colgate.com/en/us/oc/oral-health/conditions/gum-disease/article/ada-05-its-man-vs-woman-on-oral-health>

\*\* National Institute of Dental and Craniofacial Research. "Dry Mouth", NIH Publication No. 16-3174, julio de 2018. De <https://www.nidcr.nih.gov/health-info/dry-mouth/more-info>

**Contigo paso a paso.®**



Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado 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 saber qué exámenes, tratamientos, pruebas y recomendaciones de cuidado de la salud son adecuados para usted.

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. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.