

CUIDE SU BOCA. CUIDE SU SALUD.

Su salud bucal y su salud general
están relacionadas.

Si no se cuida bien la boca, las bacterias pueden alcanzar niveles que podrían provocar infecciones, como caries y enfermedad de las encías. Según los estudios de investigación, estas bacterias y la inflamación que causan pueden afectar su salud en general. Lo contrario también puede ser cierto: algunas afecciones médicas y medicamentos pueden afectar su salud bucal.

¿Qué condiciones están vinculadas con la salud bucal?*

Su salud bucal puede contribuir a diversas condiciones, como por ejemplo:

- › Endocarditis: una infección del revestimiento interno de las cavidades o las válvulas cardíacas
- › Enfermedad cardiovascular
- › Complicaciones en el embarazo y el parto
- › Neumonía

Algunas condiciones también pueden influir en su salud bucal, como por ejemplo:

- › Diabetes
- › VIH/SIDA
- › Osteoporosis
- › Enfermedad de Alzheimer
- › Trastornos alimentarios
- › Artritis reumatoide
- › Algunos tipos de cáncer

¿Cómo puedo proteger mi salud bucal?

Programa controles y limpiezas dentales regulares.

El cuidado preventivo puede ayudar a detectar problemas temprano, cuando probablemente el tratamiento sea más sencillo y más económico.**

Cúidese bien la boca todos los días.

- › Cepílese los dientes por lo menos dos veces por día, usando pasta dental con flúor.
- › Pásese hilo dental todos los días.
- › Use un enjuague bucal después de cepillarse y pasarse hilo dental.
- › Siga una dieta saludable y limite los alimentos con azúcares agregados.
- › Reemplace el cepillo de dientes cada tres meses o cuando vea las cerdas desgastadas.
- › Evite el consumo de tabaco.

Contigo paso a paso.®



* Mayo Clinic, "Oral health: A window to your overall health", consultado el 13 de agosto de 2019. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20047475>

** Mouth Healthy/American Dental Association, "Your Top 9 Questions About Going to the Dentist – Answered", consultado el 12 de junio de 2019. <https://www.mouthhealthy.org/en/dental-care-concerns/questions-about-going-to-the-dentist>

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. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.