

ABRIL

# Desarrollando mejores hábitos

El alcohol, el tabaco y la salud bucal: Lo que debe saber



El hígado y los pulmones no son los únicos que sufren los efectos nocivos del alcohol y el tabaco. La boca también puede sufrir. Estas son algunas maneras simples de mejorar su salud bucal y general.

## Brindemos por una boca más saludable

Cuando bebemos alcohol, producimos menos saliva, lo que significa que la placa que causa caries puede permanecer más tiempo en los dientes.\* Las personas que tienen trastornos de consumo de alcohol tienen más probabilidades de:

- › Tener niveles de placa más altos
- › Experimentar la pérdida permanente de piezas dentales: tres veces más probabilidades
- › Sufrir cáncer bucal: el consumo indebido de alcohol es la segunda causa más importante

## Puede limitar el impacto del alcohol en su salud bucal de la siguiente manera\*

- › Trate de consumir bebidas de colores más claros para limitar su exposición a los cromógenos, que manchan los dientes.
- › Evite mascar hielo o agregar cítricos a sus bebidas.
- › Hágase un chequeo dental dos veces al año. De esa forma, su dentista podrá limpiar sus dientes y detectar cualquier problema cuando todavía no es tan importante. Sea honesto con respecto a su consumo de alcohol.
- › Beba agua. Le ayuda a mantenerse hidratado e impide la acumulación de placa en sus dientes. Además, el agua del grifo generalmente contiene flúor.

## Puede dejar de consumir tabaco

Fumar puede causar:\*\*

- › Enfermedad de las encías, que puede provocar la pérdida de piezas dentales
- › Cáncer bucal
- › Mal aliento
- › Decoloración de los dientes
- › Leucoplasia (manchas blancas dentro de la boca)
- › Pérdida de hueso en la mandíbula



### Todas las formas de tabaco son perjudiciales para la salud bucal\*\*

Vapear, mascar tabaco, fumar cigarros y pipas causan problemas similares. Deje el tabaco hoy mismo en [smokefree.gov](https://www.smokefree.gov).

\* Carey, Elea. Healthline. "What Does Alcohol Do to Your Teeth?". Noviembre de 2017. <https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/what-does-alcohol-do-to-your-teeth>. \*\* Friedman, Michael. Smoking and Oral Health. WebMD, 11 de octubre de 2019, [www.webmd.com/oral-health/guide/smoking-oral-health#2](https://www.webmd.com/oral-health/guide/smoking-oral-health#2).

## Contigo paso a paso.®



Ofrecido por: Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company o sus afiliadas.

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 que le haga las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud.

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 Behavioral Health, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

947831SP 12/20 © 2020 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.