

## WELLNESS CONNECTION DE ENERO



### Que mejorar su salud bucal sea uno de sus propósitos de Año Nuevo

Con el inicio del Año Nuevo, muchos de nosotros resolvemos ser más saludables. Este año, agreguemos “mejorar mi salud bucal” a la lista. La salud dental juega un papel muy importante en su salud general. Estas son algunas sugerencias para mantener una sonrisa saludable durante todo el año:

- **Mejore sus hábitos de cepillado** Use un cepillo dental con cerdas suaves, y cepílese durante dos minutos, dos veces al día. También, asegúrese de reemplazar su cepillo dental cada tres meses o después de haber estado enfermo.
- **Comprométase a usar hilo dental una vez al día** El cepillado solo alcanza tres de las cinco superficies de los dientes.<sup>1</sup> Es importante usar hilo dental al menos una vez al día para eliminar la placa de entre los dientes y por debajo de la línea de la encía.
- **Coma más saludable** Es posible que se haya puesto la meta de perder peso o de comer más saludable. Una dieta sana ayuda a mantener una buena salud dental. Los nutrientes en las frutas, verduras, productos lácteos y granos enteros ayudan a fortalecer los dientes y a combatir las bacterias.
- **Visite a su dentista con tanta frecuencia como se le recomendó.** Una de las medidas más importantes que puede tomar para mejorar su salud bucal son las consultas dentales preventivas. Estos chequeos permiten que su dentista verifique la salud de su boca y encargarse de los problemas antes de que sean más grandes. Para facilitar el proceso de programación, haga su cita antes de salir del consultorio.

Empiece el Año Nuevo haciendo su evaluación dental en [MyDentalAssessment](#) y compártala con su dentista y su proveedor de atención médica en su próxima consulta.



## Cómo cubrir las necesidades dentales de los niños con labio leporino y paladar hendido

El labio leporino y paladar hendido son dos de las formas más comunes de defectos de nacimiento en los Estados Unidos.<sup>2</sup> Los niños que nacen con estas afecciones tienen mayor riesgo de caries, enfermedad de las encías y caries dental.

Las buenas noticias son que ambas son tratables. El tratamiento correcto puede ayudar con la capacidad de los niños de comer, hablar y escuchar.<sup>4</sup> Otra manera en la que los médicos pueden ayudar a los niños con estas afecciones a tener una niñez feliz y saludable es asegurarse de que se cubran sus necesidades dentales básicas.

### Un niño con labio leporino y paladar hendido puede necesitar los siguientes cuidados dentales:

- **Pediatría:** Un dentista familiar puede chequear la salud de los dientes de su hijo después de que sale el primer diente. Los niños con labio leporino y paladar hendido son más propensos a desarrollar caries y enfermedades de las encías. La limpieza adecuada, una dieta saludable y el tratamiento con flúor son importantes para su salud bucal.
- **Ortodoncia:** Después de que aparecen los dientes permanentes, un ortodoncista puede observar las necesidades dentales de sus hijos. Los pacientes con labio leporino y paladar hendido pueden necesitar que se enderecen sus dientes o mandíbula.
- **Prostodoncia:** Un prostodoncista se enfoca en tratar los problemas dentales y faciales complejos. Existen varias maneras en las que pueden ayudar, por ejemplo, fabricar un puente dental para reemplazar dientes faltantes. También pueden ayudar a cerrar espacios entre la nariz y la boca, esto puede ayudar con el habla.<sup>4</sup>

[Escuche](#) a un empleado de United Concordia Dental hablar acerca de la atención de su hijo con paladar hendido.



## **Añadir cuidado personal y salud bucal en su rutina**

Si usted es como muchos empleados, es posible que esté trabajando en la oficina a tiempo completo o bajo un sistema híbrido, esto facilita ser negligente con el cuidado personal o la rutina de salud bucal. Sin embargo, es importante cuidar su salud bucal y la general, especialmente en el trabajo. Estos son algunos consejos para ayudar a practicar buenos hábitos diarios en el trabajo:

1. Empaque un almuerzo nutritivo. Elija alimentos que le darán energía, como frutas, verduras y granos enteros.
2. Tome sus descansos al aire libre. Es importante levantarse y moverse con frecuencia, especialmente si trabaja detrás de un escritorio. Salir a tomar aire fresco o caminar puede ayudar a aclarar su mente y rejuvenecer su cuerpo.
3. Guarde un cepillo dental y pasta de dientes a mano. Todos nos cepillamos en la mañana y antes de ir a la cama, pero lavarse los dientes en el trabajo después de almorzar es igual de importante. Después de comer, pueden quedarse pequeños pedazos de comida en su boca. Cepillarse después de cada comida ayudará a evitar problemas dentales.
4. Beba más agua. Aumentar la cantidad de agua que bebe puede ayudarle a sentirse más fresco. Si necesita un recordatorio para beber agua, considere adquirir un contenedor de agua que pueda mantener en el trabajo.
5. Socialice con sus compañeros de trabajo. Comuníquese con sus compañeros durante el día. Además de formar amistades en el trabajo, hablar con sus compañeros puede hacer que el día termine más rápido.
6. Aprenda a estar presente. Mientras esté en el trabajo, trate de mantener su mente enfocada en la tarea que está realizando en lugar de en otras responsabilidades fuera de él. Enfocarse puede ayudarle a realizar un trabajo con más propósito y a controlar los niveles de estrés.

Obtenga más información acerca del [enlace](#) entre su salud bucal y la salud general.

Fuentes:

- [1] Which comes first, brushing or flossing? New study shows that we should clean between our teeth before brushing; Oral Health Foundation; September 20, 2018. Retrieved December 2023.
- [2] Cleft Lip & Palate; National Institute of Dental and Craniofacial Research; 2021. Retrieved, December 2023.
- [3] Cleft Lip & Cleft Palate; Cleveland Clinic; 2022. Retrieved, December 2023.