

Consejos para una buena salud bucal



Cinco pasos para una sonrisa saludable



1. Cepílese los dientes dos veces al día con un cepillo de dientes que tenga cerdas suaves y pasta dental con flúor.
2. Cambie de cepillo de dientes cada 3 meses.
3. Use hilo dental todos los días para limpiar el espacio entre los dientes donde no puede llegar un cepillo de dientes.
4. Visite al dentista al menos una vez al año, incluso si no tiene dientes naturales o usa dentaduras postizas.
5. Beba mucha agua, mastique chicle sin azúcar, no utilice productos de tabaco y limite las bebidas azucaradas y alcohólicas.

Razones para visitar al dentista al menos una vez al año

- La limpieza elimina las manchas y la placa de los dientes
- Detectar signos tempranos de cáncer en su boca
- Verificar que sus dentaduras postizas se ajusten bien
- Identificar problemas antes de que se agraven y provoquen dolor o infección
- Ayudar a prevenir la pérdida de dientes debido a dientes flojos, caries, infecciones o enfermedades de las encías
- Ayudar a detectar otros problemas médicos, como presión arterial alta y diabetes
- Verificar si hay daños causados por malos hábitos como masticar hielo, morderse las uñas, rechinar los dientes y fumar



Cuándo contactar a su dentista si tiene inquietudes

- Diente astillado
- Dolor de muelas constante y sordo
- Encías que sangran al cepillarse los dientes
- Encías rojas, sensibles o hinchadas o dientes sensibles
- Empaste agrietado o corona que se desprende de un diente
- Problemas para masticar o tragar
- Cambios en la forma en que se ajustan sus dentaduras postizas
- Llagas en la boca que no sanan
- Mal aliento o mal sabor en la boca que no desaparecen después de cepillarse los dientes

CONSEJO:

La mayoría de los dentistas dejan un número de emergencia en el mensaje de su contestador automático para que usted llame si tiene un problema dental grave fuera de su horario de atención.

Cuándo llamar a su dentista de inmediato y no esperar

- Diente roto
- Diente flojo o desprendido
- Sangrado que no se detiene
- Dolor de muelas muy intenso o punzante
- Mejilla hinchada o hinchazón dolorosa en la mejilla o el cuello
- Bulto blanco en la encía que se hace más grande

Cuándo acudir a la sala de emergencias del hospital

- Cuando no puede comunicarse con su dentista fuera del horario de atención y tiene síntomas o dolor graves
- Fracturas o dislocación de la mandíbula
- Hinchazón que se extiende visiblemente por la cara y el cuello
- Desgarros, cortes o perforaciones graves en el interior de las mejillas, los labios o la lengua
- Sangrado intenso en la boca que no se detiene
- Si se lesionó la cabeza y se dañó los dientes y la mandíbula

Más información y recursos en el reverso

Encontrar un dentista

Si necesita ayuda para encontrar un dentista o tiene problemas para conseguir una cita con su dentista, llame a Servicios para Miembros al 1-866-398-9419, los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 711.

Asistencia de transporte

RideConnect ofrece a miembros calificados transporte médico que no es de emergencia (NEMT, por sus siglas en inglés) para ir y volver de citas dentales para servicios cubiertos. Para obtener más información, llame a Servicios para Miembros al 1-866-567-7242, los usuarios de TTY/TDD deben llamar al 1-800-627-3529 o al 711.

Recursos de salud bucal

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20047475?p=1>

[http://seniorsoralhealth.org/oral-hygiene-guidelines-preventing-dental-disease/
?doing_wp_cron=1498146603.2632050514221191406250](http://seniorsoralhealth.org/oral-hygiene-guidelines-preventing-dental-disease/?doing_wp_cron=1498146603.2632050514221191406250)

<http://www.mouthhealthy.org/en/dental-care-concerns/dental-emergencies>

<https://data.web.health.state.mn.us/web/mndata/oral-health>

<https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/adult-oral-health/tips.html>



Servicios para miembros 1-866-567-7242 ♦ TTY 1-800-627-3529 o 711

Horarios de atención: del 15 de febrero al 30 de septiembre, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m;
del 1 de octubre al 14 de febrero, los 7 días de la semana, de 8 a. m. a 8 p. m.

Visite nuestro sitio web: www.mnscha.org

Find us on 