

Pequeños hábitos que pueden ayudarte a cuidar tu salud oral

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha dado atención especial a la salud oral en América Latina, ya que muchos países de la región presentan desafíos significativos en ese ámbito.

Datos de la OMS indican que la caries dentaria es la enfermedad más común y afecta más de

90%
de las personas en algunos países latino-americanos.

La falta de higiene adecuada, así como el consumo de alimentos ricos en azúcar, contribuyen para la prevalencia de la caries.

Otros desafíos de salud oral en la región



Periodontitis

Una infección bacteriana que afecta las encías y los huesos que sostienen los dientes, es más común en personas con edad entre 35 y 44 años y afecta cerca de 20% de la población de la región. Cuando no hay tratamiento, puede llevar a la pérdida de dientes y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades coronarias.



Fluorosis dental

Es un problema común donde el exceso de flúor en el agua potable puede causar manchas en los dientes.



Falta de acceso a servicios de salud oral de calidad

Especialmente en sitios rurales y en comunidades de bajos ingresos.



Para **mantener una buena salud oral**, no hay mucho secreto. Pequeñas acciones pueden hacer la diferencia. Entre ellas están:



Cepilla tus dientes al menos dos veces en el día.



Bebe agua fluorada para ayudar a prevenir la caries.



Limpia tu lengua para remover las bacterias y evitar el mal aliento.



Visita a tu odontólogo regularmente para limpiezas y exámenes dentales. Este profesional puede identificar y tratar problemas dentales prematuramente, antes que se agraven.



Usa el hilo dental diariamente.



Limita el consumo de alimentos azucarados y ácidos, que pueden causar caries y desgastan el esmalte dental.

