

# *El Cuidado de* Los Dientes *Es Bueno para* Su Salud General

Para asegurarse de tener una buena salud general durante toda su vida, es importante practicar una buena salud bucal.

Los adultos mayores tienen más posibilidades de contraer la enfermedad de las encías, también llamada “periodontitis”. Las personas que padecen la enfermedad de las encías presentan riesgo de:

- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Infecciones en los pulmones, como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (por sus siglas en inglés, COPD) y pulmonía

La enfermedad de las encías es causada por la placa, una película delgada de bacterias que se desarrolla en los dientes. Esta enfermedad también puede producir caries.

Si usted practica hábitos de buena salud bucal, los dientes le pueden durar toda la vida. Para prevenir la placa, debe:

- cepillarse los dientes y usar el hilo dental por la mañana y por la noche;
- ingerir una dieta saludable; y
- consultar a su dentista para realizarse chequeos y limpiezas regulares.

Determinadas condiciones médicas, como la artritis en las manos y los dedos, pueden hacer que resulte difícil cepillarse los dientes o usar el hilo dental. Pídale a su dentista que le recomiende herramientas de limpieza para poder llevar a cabo la tarea.

## **Afiliados a Cal MediConnect:**

Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074 (TTY 711)**.

Para hablar con personal de enfermería sobre su salud o para obtener más información sobre los programas de bienestar en línea, llame al número del Departamento de Servicios al Afiliado que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o visite **[www.healthnet.com/calmediconnect](http://www.healthnet.com/calmediconnect)**.



## ***Cuidado de la dentadura postiza***

El cuidado correcto de la dentadura postiza es importante tanto para ésta como para su salud bucal. A continuación se presentan algunas sugerencias:



Consulte a su dentista si su dentadura postiza se afloja o no se ajusta de manera adecuada.

### **Sostenga su dentadura postiza con cuidado**

Ponga las manos sobre una toalla o un lavabo lleno de agua cuando sostenga la dentadura postiza. Esto evitará que se rompa si se cae en el lavabo o al piso.

### **Cepille y enjuague su dentadura postiza a diario**

Debe cepillar su dentadura postiza a diario para limpiar los restos de alimentos, la placa y las manchas. Use siempre un cepillo dental blando para limpiar su dentadura postiza. Enjuáguela después de cada comida. Utilice pasta dental para dentaduras postizas, bicarbonato de sodio o jabón líquido suave para limpiarla. No use productos de limpieza domésticos ni pasta dental común, ya que pueden ser demasiado fuertes. No utilice lejía porque ésta puede blanquear la parte rosada de la dentadura postiza.

## **Use su dentadura postiza**

Es probable que tenga que usar productos para mantener la dentadura postiza en su lugar. Estos productos están disponibles en muchas formas: cremas, polvos, tiras o líquidos. Si usted usa estos productos, asegúrese de hacerlo exactamente según las indicaciones. Su dentista puede recomendarle algunos que sean adecuados para usted.

### **Cuide su dentadura postiza cuando no la usa**

Para evitar que su dentadura postiza se seque o pierda la forma, sumérgala en líquido limpiador de dentaduras postizas o en agua. Nunca la sumerja en agua caliente, ya que puede perder la forma.

Si su dentadura postiza tiene partes de metal, sólo debe sumergirla en agua. El líquido limpiador de dentaduras postizas puede cambiar el color del metal.



Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

6029174 CA104839-1 (12/13)

Health Net Community Solutions, Inc. es un plan de salud que tiene un contrato con Medicare y Medi-Cal para brindar los beneficios de ambos programas a las personas inscritas.

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, Inc. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, Inc. Todos los derechos reservados.