


SONRISA SANA, VIDA FELIZ:

La salud oral es parte del bienestar y es la base para un estilo de vida saludable y activo. Cuando nuestra boca, encías o dientes no se encuentran saludables, nuestro cuerpo puede ser más susceptible a una enfermedad grave.

Es una verdad muy simple: *Sonrisa sana, vida feliz.*



Es fácil sonreír cuando uno se siente bien. LifeSmile es un programa de bienestar que forma parte de los beneficios de Delta Dental que provee su empleador. Es fácil mantener buenos hábitos de salud bucal cuando se tiene un poco de ayuda. LifeSmile tiene la respuesta a sus preguntas sobre salud dental, y puede ayudarlo a seguir sonriendo durante toda su vida.

¿Su salud bucal está poniendo en riesgo su salud en general?

- Aproximadamente el 40 por ciento de los adultos estadounidenses experimenta algún tipo de enfermedad periodontal (de las encías), ya sea moderada o severa.
- La enfermedad de las encías es causada por bacterias que forman la placa en los dientes.
- Si no se trata, esta bacteria puede producir una infección severa y provocar la pérdida de dientes.
- Algunos investigadores han asociado la enfermedad de las encías con muchos otros problemas de salud, como diabetes, enfermedades del corazón, derrames cerebrales, entre otros.

Cómo ayudar en la prevención de la enfermedad de las encías

- Cepille sus dientes suavemente durante dos minutos dos veces al día, utilizando un cepillo con cerdas suaves.
- Asegúrese de cepillar no sólo sus dientes, sino también a lo largo y justo debajo del borde de las encías.
- Utilice el hilo dental al menos una vez al día para limpiar entre sus dientes.
- Si usted fuma, busque un programa para ayudarlo a dejar de fumar definitivamente.
- Visite a su dentista de manera periódica para revisiones y cuidados preventivos.

Sonrisa sana, vida feliz: Mantener su sonrisa saludable es un paso importante para mantener su cuerpo saludable. Para obtener más consejos, herramientas y fuentes para ayudarlo a mejorar y mantener su bienestar oral y su salud en general durante todo el año, asegúrese de agregar a sus favoritos el sitio [oralhealth.deltadental.com](https://www.oralhealth.deltadental.com).