



A Minute for Your Health

Healthy mouth=healthy you

October 2023

Healthy teeth, gums, and mouth are an important part of your overall health. Almost all people will have a cavity (tooth decay) in their lifetime, and 15-20% of adults have severe gum disease. Maintaining good oral health affects your well-being and quality of life in many ways.



- A healthy mouth helps you enjoy your food, chew better, maintain fresh breath, and avoid tooth loss.
- Mouth problems can be painful and annoying.
- Most teeth and mouth problems are preventable and easily treated if they are found early. If not found early, they can be expensive to treat, and more complicated and invasive.
- There is a link between poor oral health (for example gum disease) and health conditions in other parts of the body. Diabetes, heart disease, lung issues, certain cancers, preterm birth and other pregnancy problems, dementia and Alzheimer's disease may all be influenced by mouth problems

If you experience any of the following warning signs of dental health issues, you should make an appointment to see your dentist as soon as possible:

- ulcers, sores, or tender areas in the mouth that won't heal after a week or two
- bleeding or swollen gums after brushing or flossing
- sudden sensitivity to hot and cold temperatures or beverages
- pain or toothache
- loose teeth
- receding gums
- pain with chewing or biting
- swelling of the face and cheek
- clicking of the jaw
- cracked or broken teeth
- frequent dry mouth
- chronic bad breath



Maintain Your Oral Health

Regular brushing, flossing, professional cleaning, and checkups with a dentist are all important parts of keeping your mouth healthy.

The best ways to prevent problems with your mouth are to:

- brush your teeth with fluoride toothpaste at least twice a day
- floss at least once a day - one of the most beneficial things you can do to prevent disease in your mouth (see the examples below)
- avoid tobacco products
- follow a high-fiber, low-sugar diet that includes plenty of fruits and vegetables
- limit sugary snacks and drinks
- have your teeth cleaned by a dental professional every six months so they can-
 - Identify any problems early, before they cause unnecessary pain or infection
 - Review your medical history and suggest an oral-care routine
 - Recommend a special toothpaste or mouthwash to help prevent tooth decay and to fight germs that cause gum disease.



October Exercise: Take action for oral health

- Schedule a dental check-up and teeth cleaning if it has been more than 6 months since your last one
- Change your toothbrush to a new one if yours is older than 3 months
- Brush your teeth twice a day, and floss once per day



Un minuto para su salud

Boca sana = tú sano

octubre 2023

Los dientes, las encías y la boca sanos son una parte importante de su salud general. Casi todas las personas tendrán una caries a lo largo de su vida, y entre el 15 y el 20 % de los adultos padecen una enfermedad grave de las encías. Mantener una buena salud bucal afecta su bienestar y calidad de vida de muchas maneras.



- Una boca sana le ayuda a disfrutar la comida, masticar mejor, mantener un aliento fresco y evitar la pérdida de dientes.
- Los problemas bucales pueden ser dolorosos y molestos.
- La mayoría de los problemas de dientes y boca se pueden prevenir y tratar fácilmente si se detectan a tiempo. Si no se detectan a tiempo, su tratamiento puede ser costoso y más complicado e invasivo.
- Existe un vínculo entre una mala salud bucal (por ejemplo, enfermedad de las encías) y problemas de salud en otras partes del cuerpo. La diabetes, las enfermedades cardíacas, los problemas pulmonares, ciertos tipos de cáncer, los partos prematuros y otros problemas del embarazo, la demencia y la enfermedad de Alzheimer pueden verse influenciados por los problemas bucales.

Si experimenta alguno de los siguientes signos de advertencia de problemas de salud dental, debe programar una cita con su dentista lo antes posible:

- úlceras, llagas o áreas sensibles en la boca que no sanan después de una semana o dos
- encías sangrantes o inflamadas después de cepillarse los dientes o usar hilo dental
- sensibilidad repentina a temperaturas o bebidas frías y calientes
- dolor o dolor de muelas
- diente flojo
- encías retraídas
- dolor al masticar o morder
- hinchazón de la cara y la mejilla
- chasquido de la mandíbula
- dientes agrietados o rotos
- boca seca frecuente
- mal aliento crónico



Mantenga su salud bucal

El cepillado regular, el uso de hilo dental, la limpieza profesional y los chequeos con un dentista son partes importantes para mantener una boca sana.

Las mejores formas de prevenir problemas en la boca son:

- cepillarse los dientes con pasta dental con flúor al menos dos veces al día
- use hilo dental al menos una vez al día: una de las cosas más beneficiosas que puede hacer para prevenir enfermedades en la boca (consulte los ejemplos a continuación)
- evitar los productos de tabaco
- siga una dieta rica en fibra y baja en azúcar que incluya muchas frutas y verduras
- limitar los bocadillos y bebidas azucarados
- Haga que un profesional dental le limpie los dientes cada seis meses para que pueda:
 - Identifique cualquier problema temprano, antes de que cause dolor o infección innecesarios.
 - Revisa tu historial médico y sugiere una rutina de cuidado bucal.
 - Recomiende una pasta de dientes o un enjuague bucal especial para ayudar a prevenir las caries y combatir los gérmenes que causan la enfermedad de las encías.



Ejercicio de octubre: Actúe por la salud bucal

- Programe una revisión dental y limpieza dental si han pasado más de 6 meses desde la última
- Cambia tu cepillo de dientes por uno nuevo si el tuyo tiene más de 3 meses
- Cepíllate los dientes dos veces al día y usa hilo dental una vez al día.



健康时刻

健康的口腔=健康的你

2023年10月

健康的牙齿、牙龈和口腔是您整体健康的重要组成部分。几乎所有人一生中都会有蛀牙(蛀牙)，15-20%的成年人患有严重的牙龈疾病。保持良好的口腔健康会在很多方面影响您的健康和生活质量。



- 健康的口腔可以帮助您享受食物、更好地咀嚼、保持口气清新并避免牙齿脱落。
- 口腔问题可能会令人痛苦且烦人。
- 如果及早发现,大多数牙齿和口腔问题都是可以预防和容易治疗的。如果不及早发现,它们的治疗费用可能会很高,而且更加复杂和具有侵入性。
- 口腔健康状况不佳(例如牙龈疾病)与身体其他部位的健康状况之间存在联系。糖尿病、心脏病、肺部问题、某些癌症、早产和其他怀孕问题、痴呆症和阿尔茨海默病都可能受到口腔问题的影响

如果您出现以下任何牙齿健康问题的警告信号,您应该尽快预约去看牙医:

- 口腔中的溃疡、疮口或压痛区域在一两周后无法愈合
- 刷牙或使用牙线后牙龈出血或肿胀
- 对冷热温度或饮料突然敏感
- 疼痛或牙痛
- 牙齿松动
- 牙龈萎缩
- 咀嚼或咬伤时疼痛
- 面部和脸颊肿胀
- 下巴发出咔嗒声
- 牙齿破裂或折断
- 经常口干舌燥
- 慢性口臭

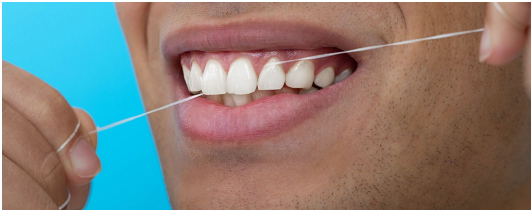


保持口腔健康

定期刷牙、使用牙线、专业清洁和牙医检查都是保持口腔健康的重要部分。

预防口腔问题的最佳方法是：

- 每天至少用含氟牙膏刷牙两次
- 每天至少使用一次牙线 - 这是预防口腔疾病最有益的事情之一（请参阅下面的示例）
- 避免烟草制品
- 遵循高纤维、低糖饮食，包括大量水果和蔬菜
- 限制含糖零食和饮料
- 每六个月请牙科专业人员清洁一次牙齿，这样他们就可以
 - 及早发现任何问题，以免造成不必要的疼痛或感染
 - 查看您的病史并建议口腔护理程序
 - 推荐使用特殊的牙膏或漱口水，以帮助预防蛀牙并对抗引起牙龈疾病的细菌。



十月运动：为口腔健康采取行动

- 如果距离上次检查和牙齿清洁已经过去 6 个月以上，请安排一次牙齿检查和牙齿清洁
- 如果您的牙刷使用超过 3 个月，请更换新牙刷
- 每天刷牙两次，每天使用牙线一次