

## Salud bucal para adultos

Tener una buena higiene bucal siempre es importante en la vida. Los adultos pueden desarrollar caries y enfermedad de las encías, las cuales pueden acarrear problemas graves si se desatiende la salud bucal. Tan importante es para los adultos como para los niños consultar al dentista con regularidad (dos veces al año).

Consejos para mantener sus dientes y encías saludables.

| Cepílese los dientes dos veces al día con pasta fluorada para remover la placa dental.

| Use hilo dental para remover la placa que se forma en los dientes y debajo de la línea de la encía.

| Use un cepillo de cerdas suaves.

| Limite el consumo de bebidas y alimentos azucarados de consistencia viscosa

| Use enjuague bucal para ayudar a eliminar la placa bacteriana

| Hágale saber a su médico toda condición médica que padezca o cualquier medicamento que esté tomando



Las visitas al dentista hacen posible otra importante revisión: los dentistas revisan si hay señales de cáncer bucal. El uso de alcohol o tabaco aumenta el riesgo de desarrollar cáncer bucal. En una consulta regular su dentista puede detectar la mayoría de las señales de cáncer bucal.

**Después de los 35 años, la mayoría de los adultos pierden más dientes por la enfermedad de las encías que por deterioro dental.**



En 2014, el Departamento de Salud del Condado de Macomb reconoció la necesidad creciente de convocar el apoyo de todos los grupos de la sociedad para impulsar una mejor salud bucal en la comunidad. Es por ello que 2015 se lanzó la Coalición por la Salud Bucal del Condado de Macomb (MCOHC, por sus siglas en inglés). La membresía de la coalición incluye representantes de más de una docena de organizaciones que trabajan en conjunto para fomentar la salud bucal en el condado de Macomb.

**Visión:**

Que todos los residentes de Macomb tengan acceso a servicios de salud bucal asequibles y de calidad y que la salud bucal se integra a su salud y bienestar general.

**Misión:**

La misión de la Coalición por la Salud Bucal de Macomb es mejorar la salud bucal de toda la gente del condado de Macomb.

**Obtenga más información  
y encuentre recursos de salud bucal:**

[health.macombgov.org/health-OralHealthCoalition](http://health.macombgov.org/health-OralHealthCoalition)

586-463-1254

**Encuentre a un dentista cerca de usted por medio  
de la Asociación Dental de Michigan:**

[www.smilemichigan.com](http://www.smilemichigan.com)