

Agosto de 2025

## Noticias sobre los beneficios



## La salud oral es la salud de todo el cuerpo

Este documento es parte de la hoja informativa de PEBB de agosto titulada La salud dental. Para tener acceso a otros recursos, visite la [página Noticias y eventos](#).

La salud oral es más importante de lo que se puede imaginar. Entérese cómo la salud de su boca, dientes y encías puede afectar su salud y su bienestar en general.

### La relación entre la salud oral y la salud general

Nuestra boca está llena de gérmenes. Aunque la mayoría de estos gérmenes son inofensivos, la boca es un punto de entrada a los sistemas digestivo y respiratorio. Esto significa que los gérmenes potencialmente pueden causar enfermedades en todo su cuerpo.

Una buena higiene oral, incluido el cepillado y la limpieza con hilo dental diarios, ayuda a controlar estos gérmenes. También evita infecciones como la caries dental y la enfermedad periodontal.

### Afecciones relacionadas con la salud oral

Una salud oral deficiente está relacionada con una enfermedad periodontal grave llamada periodontitis. Los gérmenes de las afecciones orales también pueden desempeñar un papel en las enfermedades que afectan otras partes de su cuerpo. Estos incluyen:



**Enfermedad cardíaca.** Los estudios sugieren que las enfermedades cardíacas podrían estar relacionadas con la inflamación y las infecciones causadas por los gérmenes de la boca. Estas enfermedades incluyen arterias obstruidas y accidentes cerebrovasculares.



Complicaciones del embarazo y del parto. La enfermedad periodontal se ha relacionado con **nacimientos prematuros** y bajo peso al nacer.



**Pulmonía.** Los gérmenes orales también pueden ingresar en los pulmones a través de las vías respiratorias. Esto puede causar pulmonía y otras enfermedades respiratorias.

Además, hay ciertas enfermedades que pueden afectar la salud oral. Estos incluyen:



**Diabetes**. La enfermedad periodontal parece ser la más prevalente y grave entre las personas que tienen diabetes. Las investigaciones también muestran que las personas con enfermedad periodontal tienen más dificultades para controlar sus niveles de azúcar en la sangre.



**VIH/SIDA**. Los problemas orales son frecuentes entre las personas que tienen el VIH/SIDA. Estos incluyen dolorosas llagas en la boca.



**Cáncer**. La enfermedad periodontal se ha relacionado con un número de cánceres diferentes. Estos incluyen cánceres de la boca, esófago, estómago, pulmones, seno, glándula prostática y cuello uterino.



**Enfermedad de Alzheimer**. La salud oral de las personas con Alzheimer tiende a empeorar conforme progresa la enfermedad.



## La protección de la salud oral

Estas son algunas cosas que usted puede hacer todos los días para proteger su salud oral y la de su familia:



- Cepíllese los dientes por dos minutos al menos dos veces al día. (¡No se olvide de cepillarse la lengua!)
- Use un cepillo dental con cerdas suaves.
- Use pasta dental con fluoruro.
- Límpiense los dientes con hilo dental todos los días. (Mire este [breve video](#) para asegurarse de que se está limpiando los dientes con hilo dental de la manera correcta.)
- Lleve una dieta saludable. Evite comidas y bebidas que contengan mucha azúcar. Cambie su cepillo dental de cada 3 a 4 meses. (Cámbielo más pronto si las cerdas están visiblemente desgastadas.)
- Hágase un examen y una limpieza dentales regulares al menos una vez al año.
- Lleve a sus hijos al dentista cuando menos una vez al año. Su primera visita debe ser alrededor de su primer cumpleaños.
- No fume ni use productos del tabaco.

Fuentes:

- [Mayo Clinic](#)
- [American Dental Association](#)
- [Cleveland Clinic](#)