

No cancele las citas con su dentista

Ir la dentista no es solo para los niños. Si bien crecer puede tener sus ventajas, cancelar sus citas con el dentista puede significar un daño grave para su salud bucal.

Las visitas regulares al dentista pueden prevenir muchos problemas de salud bucal o ayudar a identificarlos antes, cuando el tratamiento puede ser más simple y más asequible.¹ De hecho, cada dólar que destina a la atención preventiva, como el cepillado y las limpiezas dentales, puede ahorrarle dinero en el futuro en procedimientos de emergencia y atención de restauración.²

El cuidado dental es muy personal, por lo que es importante que se sienta cómodo con el dentista que elija; además, su dentista deberá ofrecer un horario y lugar que le resulten convenientes.

Para buscar un dentista en su área, visite el sitio web de Delta Dental de su estado y use el buscador de dentistas.

Una sonrisa sana y saludable están a la vuelta de la esquina.



¿Sabía usted?

Cien millones de estadounidenses no consultan a un dentista cada año.¹



Consejos útiles

Aquí le algunos consejos para ayudarle a cuidar de su sonrisa entre visitas al dentista:

- Cepílese los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez y use hilo dental. Esta es la mejor manera de combatir la caries dental y la enfermedad de las encías.¹
- Las bebidas azucaradas pueden causar estragos en su sonrisa, por lo tanto, trate de limitar la ingesta de gaseosas, bebidas deportivas y jugos. Haga del agua su bebida de elección.
- Elimine el consumo de tabaco. Aumenta el riesgo de cáncer bucal, enfermedad de las encías, caries dental, pérdida de dientes e infecciones de las encías.
- Reemplace su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses y después de haber estado enfermo. El uso de un cepillo de dientes después de un resfrío hará que esos gérmenes desagradables sigan viviendo.



¡Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud en general!

¹ American Dental Association, "Common Questions About Going to the Dentist," web. ² Delta Dental Plans Association, "Stay Healthy and Save Money with Preventive Dental Care," web.

Una sonrisa saludable, una vida feliz

Delta Dental of Arkansas, Indiana, Kentucky, Michigan,
New Mexico, North Carolina, Ohio, y Tennessee.

