

# Sonrisas saludables, corazones saludables

Un buen cuidado de los dientes y encías puede ser un factor clave para la buena salud del corazón.

Los estudios han demostrado que tanto la enfermedad periodontal (de las encías) como la enfermedad cardíaca tienen causas subyacentes similares entre ellas la edad, el consumo de tabaco, la genética, el estrés, los medicamentos, la mala nutrición y la obesidad.<sup>1</sup>

Sin embargo, otro factor es la acumulación de placa dental a lo largo del tiempo. La gingivitis, una etapa temprana de la enfermedad periodontal, ocurre cuando las bacterias de la boca se convierten en placa y provocan inflamación y sangrado en las encías.<sup>1</sup> Cuando no se la trata, la placa puede extenderse debajo de las líneas de las encías, lo que permite que las bacterias ingresen al torrente sanguíneo. Debido a la inflamación y a la propagación de las bacterias en el torrente sanguíneo, se cree que hay un mayor riesgo de otras enfermedades sistémicas como la enfermedad cardíaca.<sup>2</sup>



Pero hay buenas noticias. Usted puede reducir el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y enfermedad periodontal simplemente poniendo en práctica buenos hábitos de salud bucal todos los días. El cepillado, el uso del hilo dental y las visitas al dentista en forma periódica son más importantes que nunca para el bienestar de la boca, el corazón y de su salud en general.

## ¿Sabía usted?

Más del 70% de los estadounidenses mayores de 65 años tienen periodontitis (un estado avanzado de gingivitis).<sup>1</sup>



# Consejos útiles

Consulte a su dentista si nota alguno de estos indicadores de enfermedad periodontal:

- Encías que sangran con facilidad
- Enrojecimiento, inflamación y sensibilidad de las encías
- Encías que se han separado de los dientes
- Mal aliento o sabor desagradable persistente en la boca
- Dientes permanentes que están flojos o separados
- Cambios en la forma en que los dientes se acoplan al morder
- Cambios en el calce de las dentaduras postizas parciales



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

1. American Academy of Periodontology, "Gum Disease and Heart Disease," web. 2. Van Dyke, TE and van Winkelhoff, AJ, "Infection and Inflammatory Mechanisms," *Journal of Clinical Periodontology* 40, suppl. 14 (2013): S1-S7.

**Una sonrisa saludable, una vida feliz**

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

