

Cuerpo sano, personasana

Consejos para una buena salud bucal



LA VACUNA CONTRA EL VPH es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir algunos tipos de cáncer bucal en hombres y mujeres. Pida más información a su dentista o proveedor de atención médica.

Se cree que el VPH causa el 70 % de los cánceres orofaríngeos (bucales y de garganta) en Estados Unidos.



EN EL HOGAR



Cepílese los dientes 2 veces al día, use hilo dental 1 vez al día.

Beba agua con flúor. Limite los refrescos, las bebidas azucaradas y el alcohol.

Coma frutas y verduras. Limite los dulces como caramelos, galletas, donuts y frutos secos.

Evite el tabaco. El consumo de tabaco puede provocar enfermedades de las encías y cáncer bucal.

VISITE AL DENTISTA



Las revisiones y limpiezas dentales periódicas son importantes



¿Está embarazada o intentando quedar embarazada? No olvide incluir las visitas periódicas al dentista como parte de sus cuidados.



Pregunte a su dentista por las pruebas de detección del cáncer bucal.

VISÍTENOS EN LÍNEA PARA SABER MÁS



Salud dental y bucal
hhs.iowa.gov/programs/programs-and-services/dental-and-oral-health



Planificación familiar
hhs.iowa.gov/programs/programs-and-services/family-health/planning