

JULIO

# Cuide su boca. Cuide su salud.

## La salud bucal y general: Lo que debe saber



**Nuestros cuerpos están increíblemente interconectados. Una mala salud bucal puede tener un impacto negativo en nuestro estado de salud general. Y hay muchas condiciones médicas que pueden dañar la salud bucal. Mejorar la salud bucal o general puede tener una amplia variedad de efectos positivos.**

### Condiciones que pueden intensificarse por los problemas de salud bucal:\*

- › Endocarditis: una infección del revestimiento interno de las cavidades o las válvulas cardíacas
- › Enfermedad cardiovascular
- › Complicaciones en el embarazo y el parto
- › Neumonía

### Condiciones que afectan la salud bucal:\*

- › Diabetes
- › VIH/SIDA
- › Osteoporosis
- › Enfermedad de Alzheimer
- › Trastornos alimentarios
- › Artritis reumatoide
- › Algunos tipos de cáncer

### ¿Cómo puedo proteger mi salud bucal?

- › Cepílese los dientes dos veces por día con una pasta dental con flúor.
- › Pásese hilo dental y use un enjuague bucal sin alcohol por lo menos una vez al día.
- › Siga una dieta saludable y limite los azúcares y almidones.
- › Cambie su cepillo dental cada tres meses.
- › Evite el consumo de tabaco.



#### Programe un chequeo hoy mismo

Las limpiezas regulares ayudan a detectar cualquier problema cuando no es tan importante. Busque un dentista de la red en **myCigna.com**.

\*Mayo Clinic, "Oral health: A window to your overall health", consultado el 13 de agosto de 2019. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20047475>.

**Contigo paso a paso.®**



**Ofrecido por: Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company o sus afiliadas.**

Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para que le haga las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Behavioral Health, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

930113SP a 12/20 © 2020 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.