

Estilo de vida saludable, **sonrisa saludable**



Vivir de manera saludable todos los días puede mejorar el estado de salud general, incluida la salud bucal. ✨

Los riesgos que causa un estilo de vida sedentario para la salud

Los adultos que tienen hábitos sedentarios y comen mal tienen muchas más posibilidades de contraer una enfermedad periodontal en comparación con aquellos que hacen mucha actividad física y optan por una alimentación saludable, según un [estudio del Journal of Periodontal Research](#).

Entre los adultos mayores, aquellos que se mantienen físicamente activos tienen [más posibilidades](#) de conservar sus dientes.

Entre los demás riesgos que afectan la salud bucal, se incluyen el consumo de alcohol y tabaco. Estas sustancias pueden aumentar el riesgo de tener caries, enfermedad de las encías e incluso cáncer en la boca.

Cómo tomar decisiones más saludables

Es difícil hacer varios cambios radicales en la rutina al mismo tiempo. En vez de eso, desarrolle lentamente hábitos más saludables haciendo pequeños cambios cada algunos días o algunas semanas. Entre algunos cambios importantes, se incluyen los siguientes:

- Salir a caminar durante 20 minutos, en lugar de mirar un episodio de televisión.
- Comer manzanas, zanahorias o yogur, en lugar de papas fritas y caramelos.
- Beber un vaso de soda, en lugar de [bebidas azucaradas](#).
- Hacer ejercicios de estiramiento antes de acostarse, en lugar de mirar el teléfono sin sentido.

Al hacer cambios graduales en los hábitos, es más probable que usted pueda seguir un estilo de vida saludable.

Healthy lifestyle, healthy smile

Living healthy day to day can improve your overall health, including your oral health



Health risks of a sedentary lifestyle

Adults who are sedentary and eat poorly are significantly more likely to develop periodontal disease than those who engage in high levels of physical activity and choose a healthy diet, according to a [study in the Journal of Periodontal Research](#).

Among older adults, those who remain physically active are [more likely to have](#) a greater number of remaining teeth.

Other risks to your oral health include alcohol and tobacco use. These substances can increase your risk of tooth decay, gum disease and even oral cancer.

How to make healthier choices

It's difficult to make major life changes at once. Instead, slowly build up to healthier habits by making small swaps every few days or weeks. Some great swaps include:

- Go on a 20-minute walk instead of watching an episode of television.
- Snack on apples, carrots or yogurt instead of chips and candy.
- Drink a glass of seltzer instead of [sugary drinks](#).
- Stretch before bed instead of mindlessly scrolling on your phone.

By making gradual changes to your habits, you're more likely to stick to a healthy lifestyle.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120

Delta Dental. (2022.). Healthy lifestyle, healthy smile [.https://www1.deltadentalins.com/wellness/healthy-habits/articles/active-lifestyle.html](https://www1.deltadentalins.com/wellness/healthy-habits/articles/active-lifestyle.html)