

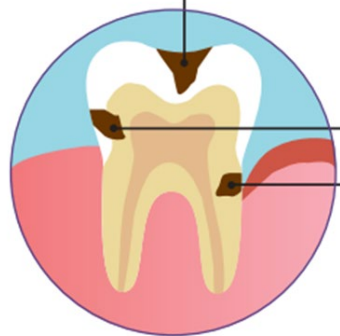
La verdad acerca de las caries

Las vacaciones de invierno son famosas por los tentadores y ricos dulces, pero eso no significa que usted deba terminar en el dentista con caries en enero.

¿Cuáles son las causas de las caries?

- Cuando consume alimentos azucarados, las bacterias que se producen naturalmente en la boca se alimentan del azúcar y producen ácidos. Estos ácidos desgastan el esmalte de los dientes, los debilita y los vuelve más susceptibles a las caries
- La retracción de las encías y los empastes dañados son los dos factores principales responsables de la aparición de caries en los adultos. A medida que los empastes se debilitan, tienden a fracturarse y, como consecuencia, el sellado entre el material del empaste y el diente se afloja

Tipos de caries



Caries de fosas y fisuras

Estas caries, que son comunes entre los niños y los adolescentes sin sellador, aparecen en las hendiduras profundas de las piezas dentales posteriores.

Caries en superficies lisas

Este tipo de caries aparece en los laterales de los dientes. El uso de hilo dental puede ayudar a prevenir este tipo de caries.

Caries en la raíz

Estas caries aparecen en la raíz del diente (por debajo de las encías) y son más comunes entre los adultos mayores con enfermedad de las encías.

Resumen:

Si usted empieza a tener problemas como encías inflamadas y doloridas, empastes flojos o más sensibilidad dental, consulte a un dentista para prevenir posibles daños o la pérdida de dientes. Programe exámenes dentales de atención preventiva y no posponga consultas adicionales al dentista si percibe cambios en la salud bucal.



¿Cómo puedo evitar la aparición de las caries?

- 🦷 **Cepílese los dientes por la mañana y por la noche con una pasta dental con flúor.** El flúor fortalece el esmalte, lo que ayuda a prevenir las caries.
- 🦷 **Use hilo dental todos los días.** Usar hilo dental de manera habitual puede impedir el crecimiento de bacterias que causan las caries y combatir la enfermedad de las encías.
- 🦷 **Busque un equilibrio entre los dulces y otros alimentos.** Consumir alimentos ricos en azúcar y carbohidratos como parte de una dieta equilibrada puede reducir su impacto sobre los dientes.
- 🦷 **Enjuáguese para refrescar.** Cuando no pueda cepillarse, enjuáguese la boca con agua potable para eliminar las partículas de comida y las bacterias.
- 🦷 **Esté atento si tiene la boca seca.** La saliva ayuda a mantener los dientes limpios y a combatir las bacterias que causan las caries. Por esta razón, beba mucha agua e informe a su dentista si presenta sequedad en la boca.
- 🦷 **Consulte al dentista** para que le realice limpiezas y exámenes con regularidad.

The truth about cavities

The winter holidays are known for sweet treats and tempting goodies, but that doesn't mean that you have to end up at the dentist with cavities in January.

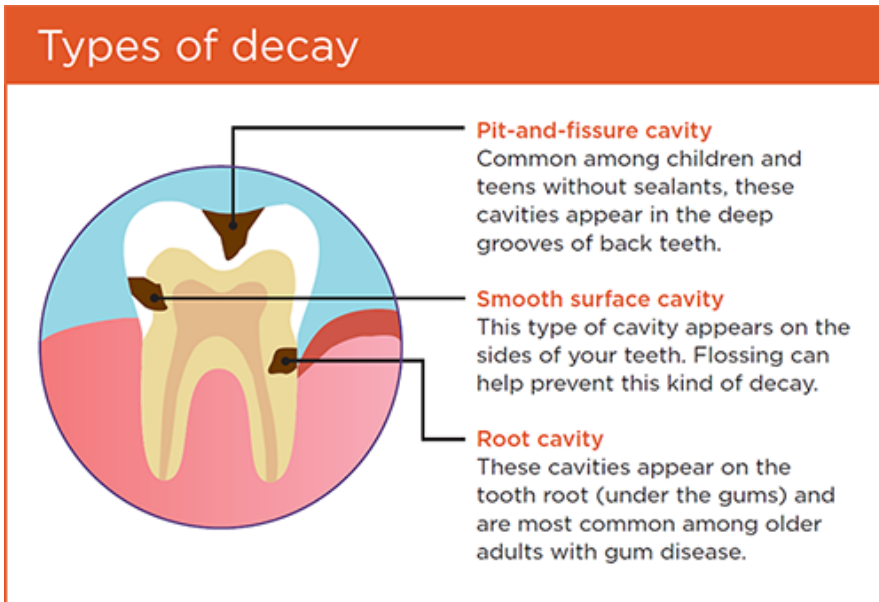
What causes cavities in adults?

- When you eat sugary foods, naturally occurring bacteria in your mouth feed on the sugar and create acids as a byproduct. These acids then wear down your tooth enamel, making it weaker and more susceptible to tooth decay
- The main culprits behind adult cavities are receding gums and failed fillings. As a filling weakens, it often fractures and the seal between the filling material and the tooth loosens. Bacteria can accumulate in the cracks and crevices, causing acid buildup that promotes decay.



How can I avoid cavities?

- 🦷 **Brush your teeth morning and night using a fluoride toothpaste.** Fluoride strengthens your enamel to help prevent cavities.
- 🦷 **Floss between your teeth every day.** Using floss regularly can interrupt the growth of cavity-causing bacteria and fight gum disease.
- 🦷 **Balance out your sweets with other foods.** Eating sugary and carb-rich foods as part of a balanced meal can lessen their impact on your teeth.
- 🦷 **Watch out for dry mouth.** Your saliva helps to both keep your teeth clean and fight cavity-causing bacteria, so drink plenty of water and let your dentist know if you've been experiencing dry mouth.
- 🦷 **Rinse to refresh.** When you can't brush, rinse your mouth with tap water to wash away food particles and bacteria.
- 🦷 **Visit your dentist regularly for cleanings and exams.**



Summary

If you notice issues like swollen and painful gums, loose fillings or increased tooth sensitivity, you should consult a dentist to prevent possible damage or the loss of your teeth. Schedule dental exams for preventive care, and don't put off additional visits to the dentist if you notice any changes to your oral health.