




# La conexión entre la salud oral y el bienestar mental en el lugar de trabajo



Está comprobado que la salud oral está relacionada con la salud mental, y esta conexión también es importante en el lugar de trabajo. El nivel de estrés, la autoconfianza y los hábitos saludables que practicamos en nuestro entorno laboral pueden influir tanto en nuestra salud mental como en nuestra salud oral. De la misma manera, nuestra salud oral puede afectar nuestro bienestar emocional mientras trabajamos.



## ¿Cómo la mala salud oral afecta el bienestar mental en el trabajo?

Cuando no cuidamos nuestra salud oral, **podemos sentir menos confianza**, tener **más dificultad para concentrarnos** y experimentar **más ansiedad o tristeza**.



## ¿Cómo el estrés laboral puede dañar la salud oral?

Cuando aumenta el estrés en el trabajo, **podemos empezar a rechinar los dientes** y a **tener hábitos alimenticios menos saludables**. También es **más probable que descuidemos nuestra higiene oral** y **que evitemos las visitas al dentista**.



## Consejo si eres empleado >>>


Cuida tu higiene dental, aún en el área de trabajo, y prioriza tu salud mental al tomar descansos para reducir el estrés.

## Consejo si eres empleador >>>


Fomenta conversaciones sobre salud mental y ofrece programas e intervenciones que aumenten el bienestar laboral.



# The Link Between Oral Health and Mental Well-Being in the Workplace



It has been proven that oral health is connected to mental health, and this connection is also important in the workplace. The level of stress, self-confidence, and healthy habits we practice in our work environment can influence both our mental health and our oral health. Likewise, our oral health can affect our emotional well-being while we work.



## How poor oral health affects mental well-being at work?

When we don't take care of our oral health, **we may feel less confident**, have **more difficulty concentrating**, and experience **increased anxiety or sadness**.



## How workplace stress can harm oral health?

When stress at work increases, **we may start grinding our teeth** and **developing less healthy eating habits**. We are also **more likely to neglect our oral hygiene and avoid dental visits**.



## Tip if you are an employee >>>

Cuida tu higiene dental, aún en el área de trabajo, y prioriza tu salud mental al tomar descansos para reducir el estrés.

## Tip if you are an employer >>>

Fomenta conversaciones sobre salud mental y ofrece programas e intervenciones que aumenten el bienestar laboral.