



Consejos para su salud y bienestar porque juntos es más saludable™

Consejos de salud bucal para adultos

Los dientes pueden durar la vida entera. Siga estos consejos para asegurarse de que su boca esté sana durante todas las etapas de la vida.

- Beba abundante agua fluorada, en especial luego de cada comida para limpiar algunos de los efectos negativos de las comidas y bebidas pegajosas y ácidas.
- Utilice hilo dental al menos una vez al día.
- Use pasta dental fluorada.
- Siempre cepíllese los dientes antes de ir a dormir.
- Use enjuague bucal para reducir la cantidad de ácido en su boca y limpiar esas zonas difíciles de cepillar en las encías y a su alrededor.
- Visite al dentista al menos dos veces al año, incluso si tiene dientes artificiales o dentaduras.
- No consuma tabaco ni alcohol. Llame a la línea telefónica gratuita de ayuda para dejar de fumar de su estado al **1-866-QUIT-YES** para obtener recursos para dejar de fumar.
- Lleve una dieta saludable.
- Las afecciones crónicas como la diabetes, la enfermedad cardiovascular y los trastornos del sistema inmunitario pueden ponerlo en riesgo de tener mala salud bucal si no se controla. Asegúrese de asistir a todas las citas con su dentista y sus médicos para garantizar la salud general.
- Algunos medicamentos pueden causar sequedad en la boca. Consulte con su médico sobre un medicamento diferente que no cause esta afección. Los productos de venta libre para la sequedad de boca también pueden funcionar, si se los recomienda su dentista.
- Mastique goma de mascar sin azúcar.



“Aetna Better Health® of Illinois quiere asegurarse de que todos tengan el conocimiento para aprender buenos hábitos de salud bucal”.

*Lakshmi Emory, MD, MPH
– Chief Medical Officer*



Salud bucal en el embarazo

La salud bucal es importante para las mujeres embarazadas. La higiene dental apropiada reduce el riesgo de tener un parto prematuro y bebés con bajo peso al nacer.

Las encías pueden estar sensibles y sangrar fácilmente durante el embarazo. Hable con su dentista si este es su caso. Los ácidos estomacales del vómito también pueden dañar los dientes y causar caries. Si usted vomita durante el embarazo, siga los pasos a continuación para limpiarse los dientes:

- Enjuáguese bien la boca con agua corriente del grifo para quitar el ácido estomacal de los dientes.
- Continúe con un enjuague bucal con fluoruro o coloque un poco de pasta dental con fluoruro en el dedo y frótela sobre los dientes.
- Como último paso, cepílese los dientes y enjuáguese bien cuando haya terminado.
- Consulte con su ginecólogo u obstetra para que le ayude a programar una cita con un dentista local si usted no tiene uno.

¿No ha visitado a su dentista por un tiempo?

Estamos aquí para ayudar. Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701) para solicitar ayuda para programar una cita con un proveedor dental en su zona. Su dentista puede brindarle más consejos de atención médica bucal y responder sus preguntas.

AetnaBetterHealth.com/Illinois-Medicaid



**Aetna Better Health®
of Illinois**

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701). English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701). Polish: UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer [1-866-329-4701 \(TTY: 711\)](tel:1-866-329-4701). Aetna Better Health of Illinois es parte de la familia de compañías CVS Health®.

Aetna es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna). Hable con su médico primero sobre si esto es lo correcto para usted.

©2023 Aetna Inc.
1802850-04-01