



1. ¿Qué es salud bucal?

Salud bucal es mantener limpios los dientes, las encías y adentro de la boca, incluyendo la lengua y el paladar

1. What is oral health?

Oral health is keeping your teeth, gums and the inside of your mouth clean, including your tongue and palate.



2. ¿Cómo se mantiene la salud bucal?

La salud bucal se mantiene cepillando los dientes al menos dos veces al día, especialmente en la noche, limpiando entre los dientes usando hilo dental, palillos o cepillos especiales, cepillando la lengua y el paladar y usando enjuague. La visita al dentista cada seis meses no importa si la persona tiene sus dientes naturales, dentadura o parciales esto protege su dientes y puede diagnosticar enfermedades bucales como el cáncer.

2. How can you maintain oral health?

You can maintain oral health by brushing your teeth at least twice a day, especially at night; cleaning between your teeth with dental floss, toothpicks or special brushes; brushing your tongue and palate; and using mouthwash. Visit the dentist every 6 months, regardless of whether you have your own natural teeth, dentures or partials. This is important in order to protect your teeth and for the dentist to diagnose diseases of the mouth such as oral cancer.



3

3. ¿Qué debemos saber sobre pasta dental y enjuague?

Se recomienda usar pasta dental que tenga fluoruro y el sello de la Asociación Americana de Dentistas (ADA) para asegurar que ha sido aprobada por la asociación de dentistas. La pasta dental con bicarbonato es aceptada pero no tiene fluoruro. El enjuague bucal no debe tener alcohol porque reseca la boca. Hay enjuagues que contienen alcohol y hacen sentir la boca fresca pero la resecan.



3

3. What do we have to know about toothpaste and mouthwash?

It is recommended to use a toothpaste that contains fluoride and has the American Dental Association (ADA) seal on the package to ensure that it has been approved by this association of dentists. Toothpaste with baking soda is acceptable, but it doesn't contain fluoride. Mouthwash should not contain alcohol because it dries your mouth. There are mouthwashes that contain alcohol and make your mouth feel fresh, but it also dries your mouth

4. ¿Cómo limpiar los dientes y la boca?

La mejor forma para cepillar los dientes es colocar el cepillo en un ángulo en las encías y cepillar con un movimiento circular. Es recomendable cambiar el cepillo cada tres meses y mas pronto si se ha tenido una enfermedad como la gripe (monga).



Limpiar entre los dientes es muy importante, porque es donde queda la comida que el cepillo no alcanza a sacar y que causa la bacteria que produce las caries. Para limpiar entre los dientes usando hilo dental balancee el hilo como un columpio entre los dientes. Si es difícil, por ejemplo para una persona que tiene artritis, puede comprar un aparato como palito que tiene hilo dental para hacerlo más fácil. Las personas con espacios grandes entre los diente deben usar hilo dental mas grueso. Se puede limpiar la lengua con el cepillo para los dientes. Hay algunos aparatos especiales para limpiar la lengua pero son caros y el cepillo hace el mismo trabajo.

Si usted no tiene dientes, envuelva en el dedo índice en una toallita mojada y limpie adentro de la boca incluyendo el paladar (el cielo de la boca), las encías, la lengua y el interior de mejillas.

4. How do you clean your teeth and mouth?

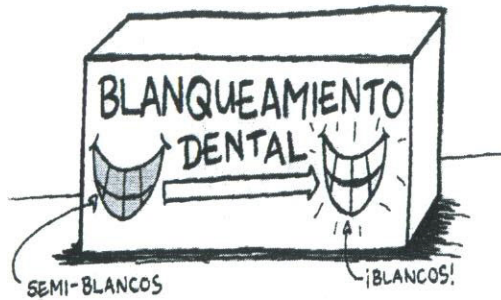
The best way to brush your teeth is to hold the toothbrush at an angle to the gums and brush in a circular motion. It is recommended to change your toothbrush every 3 months; sooner if you have had an illness, like the flu.



Cleaning between your teeth is very important because that's where food stays, your toothbrush can't reach to get it out, and that allows bacteria to build up and cause caries (cavities). Use dental floss to clean between your teeth, moving the floss in a rocking motion between the teeth. If this is difficult, for example for a person with arthritis, you can buy a tool that looks like a small stick with floss attached to make it easier. People with big spaces between their teeth need to use thicker dental floss. You can clean your tongue with your toothbrush. There are tools made especially for cleaning your tongue but they are expensive and your toothbrush does the same job.

If you don't have your natural teeth, wrap a moist facecloth around your index finger and clean inside your mouth, including the palate, the gums, the tongue and the insides of the cheeks.

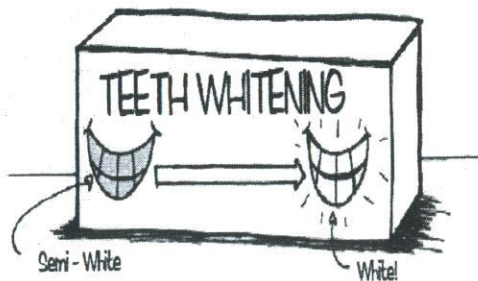
5. ¿Para blanquear los dientes?



6

Hay paquetes que pueden comprarse en las tiendas o las farmacias y contienen un tipo de membrana (una telita transparente) que se aplica encima de los dientes. Pero este solamente blanquea los dientes del frente de la boca. Hay otros tratamientos blanqueadores que aplica el dentista, pero los seguros no los cubren.

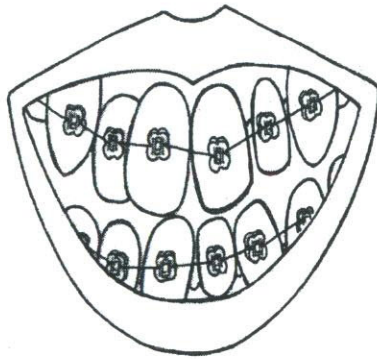
5. What can you tell me about tooth whiteners?



There are tooth whitening kits that you can buy in stores or pharmacies that contain a type of film that is applied on the teeth. However, these products only whiten the teeth in the front of the mouth. There are other whitening treatments that a dentist can apply, but those treatments are not covered by insurance.

6. ¿Cuándo los dientes están torcidos hay remedio?

Los dientes torcidos a veces molestan porque no lucen bien, es apariencia. Otras veces porque afectan la mordida. Si este es el problema la persona necesita braquetas para enderezar los dientes. Es fácil poner braquetas en la gente joven, se hace más difícil a medida que se avanza en edad porque es más difícil mover los dientes. Es posible cerrar los espacios si hay dientes separados. Una opción es que el dentista aplica una placa (vener) que se pone encima del frente del diente. Generalmente, no duele pero tal vez el dentista puede darle un poco de anestésico local.



6

6. Is there a remedy for crooked teeth?

Crooked teeth sometimes bother a person because they don't look nice, and it is a question of appearance. Other times, it is because they affect how a person is able to bite. If this is the problem, the person needs braces to straighten the teeth. It is easy to apply braces for young people. It is more difficult with adults because it is more difficult to get the teeth to move. However, if you have spaces between your teeth, it is possible to close those spaces. One option is for the dentist to apply what is called a veneer, that is put over the front of the tooth. Generally, this procedure doesn't hurt, but sometimes a dentist will give the patient a little local anesthetic.



①

7. ¿Qué se debe hacer si tiene dolor en un diente o muela o si están flojos?

Debe visitar al dentista porque puede ser síntomas de una enfermedad o caries. Si un diente esta flojo, la causa más común es una enfermedad en las encías.

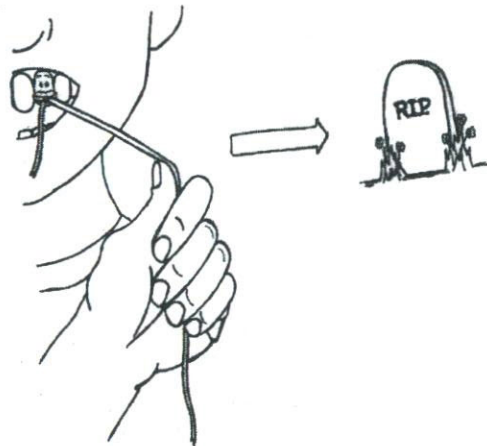


7. What should I do if I have a toothache or my teeth are loose?

You need to see the dentist because these can be symptoms of disease or caries. The most common cause of a loose tooth is gum disease.

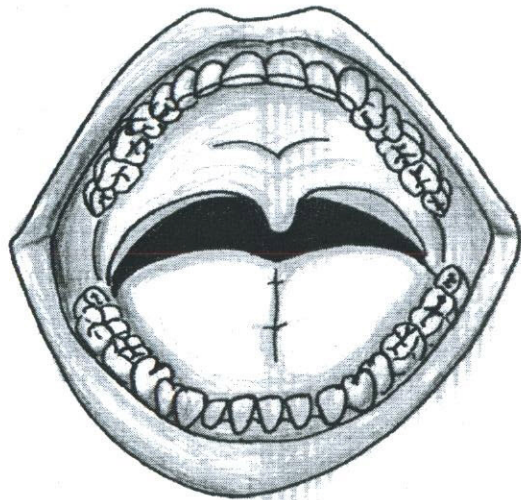
8. ¿Hay riesgo en sacarse un diente o muela sin el dentista?

Es peligroso porque se puede romper el diente/muela y dejar la raíz en la encía lo que puede desarrollar una infección. La infección se puede extender al cuerpo y la persona puede morir.



8. Is there a risk in pulling a tooth without a dentist?

Having someone other than a dentist extract a tooth is dangerous because the tooth can break, leaving the root in the gum. This can cause an infection to develop, that can spread throughout the body and may even lead to death.



9

9. ¿Cuántos dientes y muelas tiene un adulto?

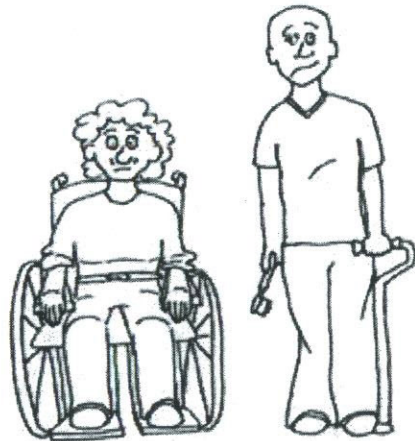
Una persona adulta tiene 32 dientes y muelas: 8 dientes incisivos para morder, 4 dientes caninos que mantienen la forma de la boca, 8 muelas delanteras que ayudan a los incisivos y sirven para masticar y 12 muelas traseras incluyendo los 4 cordales, que sirven para moler. Las cajas de dientes tienen solamente 28 dientes y muelas.

9. How many teeth does a person have?

An adult has 32 teeth: 8 incisors for biting; 4 canine teeth that maintain the shape of the mouth; 8 front molars for chewing, and that help the incisors; and 12 back molars, including 4 wisdom teeth, that grind the food. A full set of dentures has only 28 teeth.

10. ¿Cómo pueden las personas incapacitadas cuidar sus dientes y muelas?

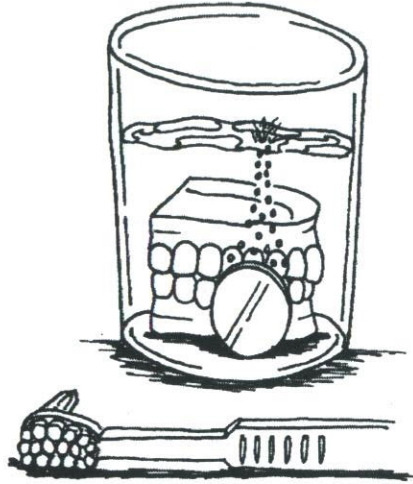
Las personas incapacitadas necesitan la ayuda de un familiar o ser querido o un ayudante de salud para mantener su cuidado diario. También hay dentistas que se especializan en el tratamiento de personas con necesidades especiales. Para personas que han tenido un derrame cerebral, es importante examinar y limpiar a dentro del cachete del lado atacado para limpiar la comida que puede juntarse en ese lugar. También hay algunos aparatos para la gente con artritis que ayudan con la limpieza de los dientes y la boca; por ejemplo, un cepillo dental con mango grande o un cepillo electrónico.



10. How can disabled people take care of their teeth?

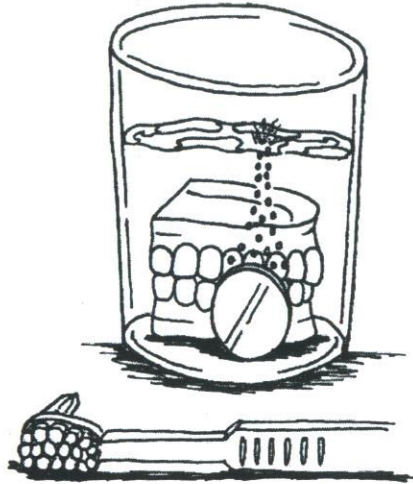
Disabled people need a family member, loved one or a health aide to help with daily care of their teeth and mouth. There also are dentists who specialize in treating people with special needs. For a person who has had a stroke. It is important to check and clean the inside of the cheek on the affected side of the mouth because that is where food can accumulate. For a person with arthritis, there are tools that can help to clean the teeth and mouth; for example, a toothbrush with a big handle or an electronic toothbrush.

11. ¿Cómo cuidar las cajas de dientes y los parciales?



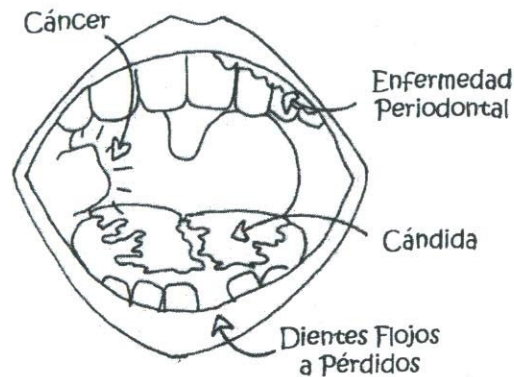
Algunas personas se adaptan mejor a la caja de dientes que otras. Las cajas de dientes se fijan en las encías y en el hueso. Si la persona ha perdido los dientes mucho tiempo atrás, el hueso se encoge. Cuando se tienen dentaduras por primera vez es difícil adaptarse. Si la caja esta floja, quizás porque el hueso se ha encogido, necesita ajustarse de nuevo. Es importante mantener las dentaduras limpias porque ellas adquieren placas como los dientes. Hay cepillos especiales y pastas efervescentes para hacerlo. Cuando lave las dentaduras ponga una toallita en el lavamanos para prevenir que se rompan si se caen. Se recomienda no dormir con la caja puesta, las dentaduras son hechas de plástico y las encías no pueden respirar por eso se aconseja quitarlas para que las encías tengan aire y evitar la bacteria que produce las infecciones. Se puede adquirir infecciones en la boca aun con las dentaduras, especialmente las personas con diabetes y las que usan pompas. Si se tiene una infección se debe tratar la boca y la dentadura.

11. How do you care for dentures or partials?



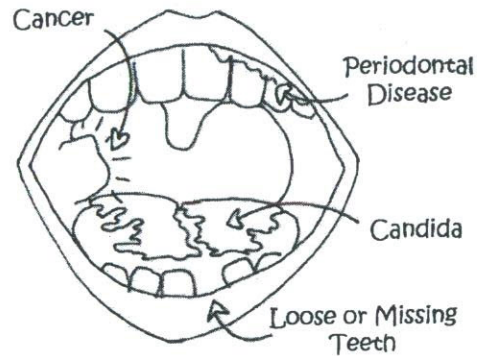
Some people adapt to dentures better than others. Dentures fit over the gum and bone. If a person has lost their teeth a long while ago, the bone has shrunk. When you have dentures for the first time, it is difficult to adapt to them. If the denture is loose, it could be because the bone has shrunk and the denture has to be adjusted. It is important to keep the dentures clean because plaque can adhere to the dentures the same as it does to natural teeth. There are special denture brushes, denture pastes and effervescent cleaners. When you clean your dentures, put a hand towel in the bottom of the sink to prevent breaking the dentures in case they fall. It is recommended that people do not sleep with their dentures in place. Dentures are made of plastic and taking them out at night allows the gums to breathe and decreases the collection of bacteria that causes infection. Even people with dentures can get mouth infections, especially people with diabetes and those that use inhalers. If you do get an infection, it is necessary to treat both the mouth and the dentures.

12. ¿Cuáles son algunas de las enfermedades bucales?



Hay varias enfermedades bucales. Caries o cavidades que son formadas por una bacteria producidas por comidas que contienen carbohidratos (almidones y azúcares). Gingivitis es la inflamación de las encías y el principio de una enfermedad mas seria llamada periodontitis. Esta enfermedad encoge el hueso de la mandíbula lo que causa que los dientes/muelas se aflojen. La placa que no se cepilla se pone dura y se convierte en tártaro o sarro. Las personas como diabetes o que usan pompas están más a riesgo de adquirir una infección llamada cándida, o "thrush". Hay pastas dentales recetadas por el dentista para las personas que tienen enfermedades en las encías.

12. What are some mouth infections?



There are various mouth infections. One type is caries, or cavities, that are formed by bacteria produced by foods that contain carbohydrates (starches and sugars). Gingivitis is an inflammation of the gums and is the beginning of a more serious infection called periodontitis. This infection shrinks the jawbone and causes the teeth to loosen. Plaque that is not cleaned away with toothbrushing can become hard and turn into tartar. People with diabetes or that use inhalers are at greater risk for an infection called candida, or thrush. There are prescription toothpastes that a dentist can prescribe for people who have gum infections.



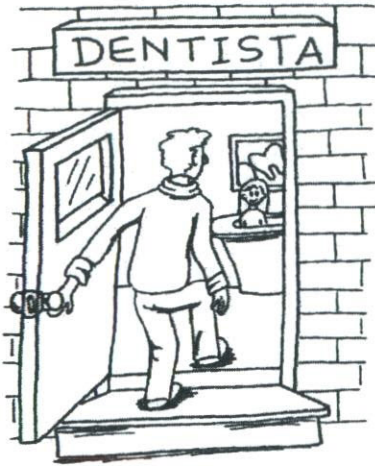
13. ¿Qué causa el cáncer bucal?

Los lugares más comunes para tener cáncer en la boca son debajo de la lengua y los lados de la lengua. El riesgo más grande para adquirir cáncer es el uso del alcohol y el tabaco cuando se usan juntos. Las heridas causadas por el cáncer en la boca no duelen por esto es bien importante que el dentista o la persona misma chequee la boca para ver si hay señales de cáncer y así detectarlo al principio de la enfermedad. Cuando el cáncer es avanzado el chance de supervivencia es muy poco. El comer frutas y verduras previene el cáncer. El cáncer en la boca no es contagioso.



13. What causes oral cancer?

The most common areas of the mouth for oral cancer are under the tongue and on the sides of the tongue. The greatest risk for developing oral cancer is the combined use of alcohol and tobacco. The lesions caused by oral cancer don't hurt and for that reason, it is very important that the dentist, and you, check your mouth for signs of cancer, in order to detect it at the very beginning. When oral cancer is more advanced, the chance of survival is low. Eating fruits and vegetables prevents oral cancer. Oral cancer is not contagious.



14

14. ¿Cuándo se debe ir al dentista?

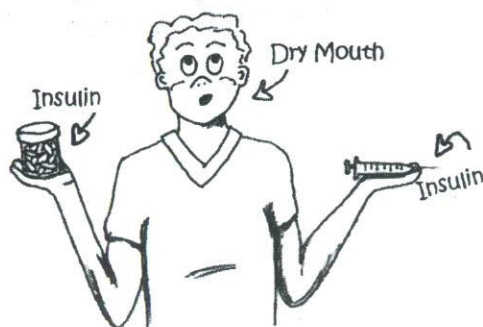
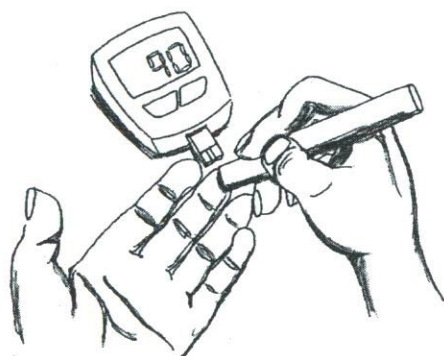
Se debe ir al dentista antes de tener un problema. Si espera a tener dolor puede ser muy tarde. Se debe ir al dentista al menos una vez al año aunque no tenga dentadura natural o síntomas. Prevenir es mejor que curar y cuesta menos. Si no conoce un dentista, pregúntele a alguien o un familiar, llame y haga una cita.



14

14. When do I have to go to the dentist?

You should go to the dentist before you have a problem. If you wait until you have pain, it may be too late. You should go to the dentist at least once a year, even though you may not have your natural teeth or any symptoms. Prevention is better than a cure, and costs less. If you don't know a dentist ask a family member or someone you know, call the office and make an appointment.



15. ¿Cuál es la relación entre la diabetes y la salud bucal?

Diabetes es una enfermedad adquirida cuando el cuerpo no puede procesar el azúcar. Existe una relación de doble vía entre diabetes y la enfermedad en las encías. Si la persona tiene diabetes, esta más a riesgo de tener la boca seca y candida (thrush) y si la persona tiene enfermedad en las encías tiende a comer más comidas blandas (arroz, papas, pan, mantecado etc) que se convierten en almidones y estos empeoran la diabetes.

15. What is the relationship between diabetes and oral health?

Diabetes is a disease that occurs when the body cannot process sugar. A two-way relationship exists between diabetes and gum disease. If a person has diabetes, he or she is at greater risk for dry mouth or candida (thrush), and if a person has a gum infection they need to eat softer foods (like rice, potatoes, bread, etc.) that then is converted into starches and makes the diabetes worse.

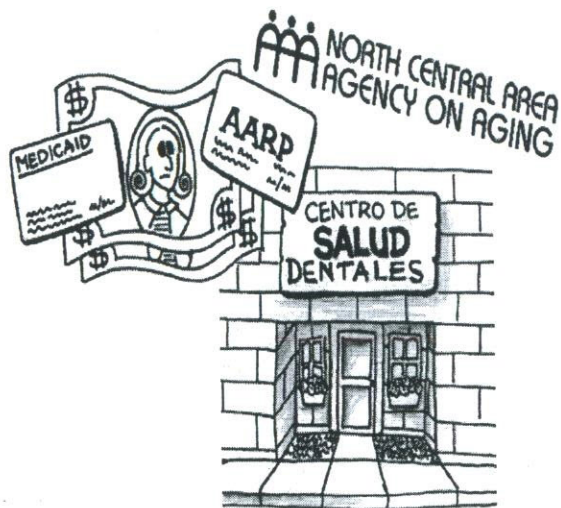


16. ¿Cómo evitar el miedo de ir al dentista?

El trabajo del dentista debe ser ayudar al paciente sin juzgarlo o acomplejarlo. Esta bien sentir miedo pero debe déjeselo saber al dentista. Una vez la persona es honesta el dentista puede ayudar a que la persona se sienta mas cómoda. Antes de empezar cualquier tratamiento debe preguntarle al dentista cuál es el tratamiento, cómo lo va a hacer, qué puede hacer para el dolor y cuánto va a costar.

16. How do I relieve my fear of going to the dentist?

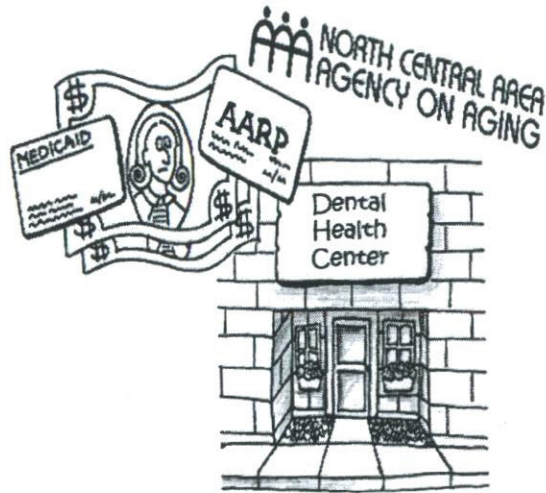
It is the job of the dentist to help the patient without judgment or making them feel embarrassed. It is OK to be afraid but you have to let the dentist know. Once a person is honest with the dentist, the dentist can help make the person feel more comfortable. Before beginning any treatment, you need to ask the dentist about it, what is going to happen, what he/she can do for pain, and how much it is going to cost.



17. ¿Qué puedo hacer si no tengo seguro?

Algunos centros de salud de la comunidad, la Escuela de Dentistería de la Universidad de Connecticut proveen servicios a bajo costo de acuerdo con su ingreso, o sin costo como parte del "Fondo de Caridad". El programa federal, Medicare, no paga para cuidado dental. El programa estatal, Medicaid (Titulo 19), paga por parte de los servicios. La agencia que presta servicios para adultos mayores y adultos con limitaciones llamada North Central Area Agency on Aging (NCAAA) ayuda a conseguir sitios donde se prestan servicios y quizás ayuda con el pago. Esta localizada en 151 New Park Ave., tel. 860-724-6443.

17. What can I do if I don't have dental insurance?



Some community health centers, and the UCONN Dental School provide services at low cost, depending on your income, or at no cost as part of what is called "The Charity Fund. Medicare, a federal program, does not pay for dental care. Medicaid (Title 19), a state program, pays for some dental services. The North Central Area Agency on Aging (NCAAA), the agency that provides services for older and disabled adults, helps people find places where dental care is provided and may be able to help with payment . They are located at 151 New Park Ave. , tel. 860-724-6443.