

COVID-19

Información para cuidar tu salud oral

La salud oral es parte importante de nuestro bienestar. En estos momentos, más que nunca, el autocuidado de dientes y encías es esencial para evitar emergencias.

Autocuidado oral en casa

Consume alimentos saludables

- Evita los refrescos y comidas azucaradas como dulces, leche con sabores, guineos, entre otros. Luego de comerlos, debes lavar tus dientes.

Mantén una rutina de higiene oral

- Lava tus dientes luego de cada comida.
- Usa hilo dental y enjuague bucal con flúor, sin alcohol.



Recomendaciones específicas

- Las **embarazadas** deben cuidar sus dientes y encías para evitar cualquier complicación.
- Los **niños y niñas** no deben ir a la cama con la botella, pues esto aumenta su riesgo de caries y otras condiciones de salud oral.
- Las personas con **dentaduras removibles** pueden lavarlas utilizando un cepillo extra suave, con agua y jabón. Es importante que se quiten las dentaduras antes de ir a dormir.



Si se presenta una emergencia de salud oral, llama a tu dentista y pregúntale qué debes hacer. Evita visitar las salas de emergencia en los hospitales para problemas orales. Solo se deben usar para pacientes con complicaciones respiratorias severas, relacionadas al COVID-19 o alguna otra situación crítica.