

## Global Periodontal Health Project



# Consejos para sus pacientes sobre cómo mantener una buena salud bucodental y corporal

## SALUD BUCODENTAL

Hable con sus pacientes para aumentar su comprensión sobre la importancia de la salud periodontal e identificar cualquier obstáculo que se encuentren para **lograr un control óptimo de la placa**.

Show them the principles, which are essential for **effective plaque control and brushing**. Advise them to daily use dental floss and interdental brushes with a selection of the



## TABAQUISMO



Una de las cosas más importantes que sus pacientes pueden hacer por su salud bucodental y periodontal, y por su bienestar general, es no **empezar nunca a fumar** o **dejar el tabaquismo** lo antes posible.

## DIETA SALUDABLE



Hable con sus pacientes sobre los efectos **dañosos del consumo excesivo y continuado de azúcar**, y aliéntelos a reducir el consumo de sal y grasas, y a incluir **5 porciones de frutas y verduras** en su dieta diaria.

## DIABETES

Se debe aconsejar a los pacientes con diabetes **mantener los niveles de glucosa en sangre en el margen adecuado** para ellos y seguir las instrucciones de sus médicos. Asimismo, llevar una **dieta saludable** y hacer **ejercicio físico de forma regular** les ayudará a controlar el índice glucémico y la obesidad.



## HACER EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR

Una de las mejores cosas que puede hacer por la salud de sus pacientes es aconsejarles **hacer ejercicio físico regularmente**. Tiene muchos beneficios, como **mejorar la salud y la forma general**, o **reducir el riesgo de sufrir muchas enfermedades crónicas**.

## ESTRÉS



El estrés contribuye al desarrollo de muchas enfermedades graves y afecta a la respuesta del sistema inmune. **Ayude a sus pacientes a identificar factores de estrés** y a tomar **medidas positivas** para cambiarlos.

## EMBARAZO



Debe alentarse a las pacientes que estén pensando en ser madres a hacerse una **revisión dental y periodontal** así como recibir la **atención bucodental/periodontal** necesaria antes de dar a luz y visitar al dentista regularmente durante el embarazo.

## VISITAS AL DENTISTA Y AL HIGIENISTA

Programe siempre la siguiente visita del paciente y recuérdale la gran importancia de hacerse **revisiones periódicas**, controles de detección de cáncer oral y tratamientos de higiene dental para mantener una **buena salud bucodental y el bienestar general**.

