

Invierta en su salud dental para tener un mañana más sano



Con la economía cayendo en picada, los estadounidenses están reduciendo sus gastos, desde alimentos y viajes, hasta tratamientos médicos. Tanto la atención médica como el cuidado dental se están subordinando a necesidades más urgentes. Según una encuesta reciente realizada por Cigna, un principal proveedor de beneficios médicos, el 41 por ciento de los estadounidenses están ocupándose mucho menos de su salud debido al estado de la economía. De hecho, casi la mitad de los estadounidenses reportaron que algún miembro de su hogar no atendió alguna necesidad médica en el último año debido al costo, según el reciente sondeo Kaiser Foundation Poll. Un estudio reciente publicado en Health Services Research encontró que un aumento en la tasa de desempleo podría estar

correlacionado con una disminución en el número de citas de atención médica preventiva.

Aunque los tiempos son difíciles, todavía es importante cuidar de nuestro cuerpo, particularmente de la salud oral. Con el 92 por ciento de los adultos entre las edades de 20 y 64 años que experimentan caries dentales durante algún momento en sus vidas, una rutina adecuada para el cuidado dental y visitas de prevención son más importantes que nunca para mantener una boca más limpia y sana.

El Dr. Gregg Lituchy, un dentista basado en Nueva York, aconseja incluir un enjuague de fluoruro en su rutina oral diaria para ayudar a proteger sus dientes contra las caries. “Yo les recomiendo a mis pacientes utilizar un enjuague de fluoruro anticaries que ofrece múltiples beneficios, como el enjuague bucal anticaries LISTERINE(R) TOTAL CARE, hecho por los fabricantes de

LISTERINE(R) Antiseptic, un producto de confianza durante más de 100 años y que cuenta con más de 50 estudios clínicos que apoyan su seguridad y eficacia”.

El Dr. Lituchy ofreció cuatro consejos fáciles para ayudar a reducir el riesgo de contraer problemas dentales y mantener una bella sonrisa sin perjudicar su bolsillo:

-Realice múltiples tareas a la vez: Enjuague su boca con un enjuague bucal anti-caries mientras se lava la cara.

- Evite situaciones pegajosas: Los alimentos que se pegan a los dientes crean un ambiente en el que florece la bacteria, así que la mejor estrategia es cepillarse los dientes después de comidas y meriendas.

- No deje de hacerse sus chequeos dentales: Visitar a su dentista al menos dos veces al año es la mejor manera de mantener una buena salud oral y detectar problemas temprano que podrían causarle más dolor económico en el futuro.

-- La técnica es importante: Aprenda la manera adecuada de cepillarse y limpiarse los dientes con hilo dental. Pregunte a su profesional dental o visite el sitio web de la Asociación Dental Americana el cual ofrece videos informativos (www.ada.org).