Más motivos para sonreír.

Higiene bucal: lo que debe saber.

Estas son algunas nuevas maneras de mantener una boca saludable y una sonrisa brillante.

Cambie su cepillo dental cada 3 a 4 meses

Con el tiempo, las cerdas se desgastan y son menos efectivas para limpiar sus dientes.[1]

Cepíllese los dientes dos veces por día, durante dos minutos cada vez

Seguir las pautas de la Asociación Dental Estadounidense (American Dental Association) ayuda a reducir la placa que causa caries y reduce su riesgo de tener enfermedad de las encías.[1]

Pásese hilo dental una vez al día

Pasarse hilo dental es una manera importante de reducir su riesgo de tener enfermedad de las encías (periodontitis).

Consejo útil: Pásese el hilo dental antes de cepillarse los dientes para poder desprender los alimentos, las bacterias y la placa primero, y luego eliminarlos efectivamente.[2]

Hágase dos chequeos dentales este año

Al hacerse limpiezas y radiografías regulares, podrá ayudar a mantener su boca saludable y detectar cualquier problema cuando todavía no es tan grave.

Reduzca el consumo de azúcar

Cada vez que come algo azucarado, su boca genera un ácido que puede provocar deterioro dental. Reduzca el consumo de alimentos azucarados y, cuando los coma, trate de hacerlo con una comida, cuando hay más saliva para reducir el efecto del ácido.[3]

¿Cómo sé qué pasta dental usar?

Según la Dra. Deborah Fuller, directora dental nacional de Cigna Healthcare®: "Es importante pensar en sus necesidades individuales vinculadas con la salud bucal al elegir una pasta dental. Pero es muy importante asegurarse siempre de que contenga flúor y de que tenga el sello de aprobación de la Asociación Dental Estadounidense, lo cual significa que se ha probado su seguridad y efectividad". Algunas pastas dentales son mejores para las personas con sensibilidad en los dientes, algunas ayudan a controlar la placa y el sarro, y otras quitan las manchas de la superficie y blanquean los dientes. Hable con su dentista para determinar cuál es adecuada para usted.

¿Lo sabía?

El 91% de las personas que cuidan bien sus dientes dicen que su confianza en sí mismas es excelente.[4]

¿Necesita ayuda para encontrar un dentista?

Visite **myCigna.com** para buscar un dentista de la red que le quede cerca.

1. American Dental Association. "Toothbrushes". Octubre de 2022. https://www.ada.org/en/resources/ada-library/oral-health-topics/toothbrushes#:~:text=Toothbrushes%20should%20be%20replaced%20approximately,as%20the%20bristles%20become%20worn.
2. Mouth Healthy, American Dental Association. "Flossing". https://www.mouthhealthy.org/en/all-topics-a-z/flossing. Fecha de acceso por última vez: 14 de enero de 2025.
3. Gorsheteyn, Ida. Mouth Healthy, American Dental Association. "The Truth About Sugary Drinks and Your Smile". 2024. https://www.mouthhealthy.org/en/nutrition/sugary-drinks. Fecha de acceso por última vez: 30 de diciembre de 2024.
4. Estudio de investigación de Cigna Healthcare. Octubre de 2019. "Exploring the relationship between oral health and mental wellbeing".

Los clientes menores de 13 años no podrán registrarse en myCigna.com (así como tampoco sus padres o tutores).

Este documento es proporcionado por Cigna Healthcare únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado por un dentista. Cigna Healthcare no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para que le haga las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud.

Todos los planes dentales colectivos y las pólizas de seguro dental colectivo tienen exclusiones y limitaciones. Para conocer detalles sobre sus servicios cubiertos, consulte el documento de su plan.

Todos los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group.

967125SP b 01/25

© 2025 Cigna Healthcare. Parte del contenido se suministra bajo licencia.