

EL ALCOHOL Y SU SALUD BUCAL

Aprenda sobre los efectos del consumo y el abuso del alcohol en su salud bucal

Por lo general, cuando pensamos en los efectos del consumo y el abuso del alcohol en nuestra salud, pensamos en el hígado. Pero la mayoría de las personas no se dan cuenta de que tomar demasiado alcohol también puede afectar directamente nuestra salud bucal.

Lo que sucede en su boca cuando bebe alcohol.

Tener suficiente saliva es crítico para mantener la boca limpia y sana. Básicamente, la saliva ayuda a diluir o eliminar los ácidos perjudiciales producidos por la placa. Pero cuando una persona bebe alcohol, su producción de saliva se vuelve más lenta, lo que puede provocar deshidratación y contribuir a la acumulación de placa.*

El abuso del alcohol a largo plazo puede provocar muchos problemas de salud bucal, como los siguientes:**

- › Enfermedad periodontal.
- › Caries
- › Cáncer bucal
- › Sequedad en la boca
- › Falta de cumplimiento con los regímenes de cuidados en el hogar o las visitas de rutina al dentista

Si quiere tomar alcohol, le damos algunos consejos para ayudar a mantener su boca sana.

- › **Beba con responsabilidad y moderación.** Si piensa que tiene un problema de adicción al alcohol, hable con su médico o dentista para obtener ayuda.
- › **Beba mucha agua.** Beber agua puede ayudar a eliminar los restos de comida y el ácido, especialmente después de comer.
- › **Cepílese los dientes y pásese el hilo dental a diario.** Es muy importante que incorpore el hilo dental a su rutina, porque el cepillo de dientes no llega a limpiar entre los dientes, donde puede formarse sarro y placa.
- › **Visite a su dentista.** Visite al dentista regularmente para reducir la acumulación de sarro. Mientras esté allí, sea honesto con su dentista sobre su consumo de alcohol.

* Carey, Elea. Healthline. "What Does Alcohol Do to Your Teeth?". Noviembre de 2017. <<https://www.healthline.com/health/dental-and-oral-health/what-does-alcohol-do-to-your-teeth>>

** Khairnar MR, Wadgave U, Khairnar SM (2017) "Effect of Alcoholism on Oral Health: A Review". J Alcohol Drug Dependence. <<https://www.omicsonline.org/open-access/effect-of-alcoholism-on-oral-health-a-review-2329-6488-1000266.pdf>>

Contigo paso a paso.®



Este documento es proporcionado por Cigna 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 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 saber qué exámenes, tratamientos, pruebas y recomendaciones de cuidado de la salud son adecuados para usted.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna HealthCare of Connecticut, Inc., y Cigna Dental Health, Inc. y sus subsidiarias. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.