

OCTUBRE 2026

MES NACIONAL DE LA HIGIENE DENTAL



PEQUEÑOS HÁBITOS DIARIOS, SONRISAS SANAS PARA TODA LA VIDA

Bienvenidos a la edición de octubre de 2026 del Boletín de Salud Bucal de CareGuard.

Octubre se reconoce como el Mes Nacional de la Higiene Dental, una oportunidad para destacar la importancia de la higiene diaria y la atención preventiva.

Las sonrisas sanas se construyen con hábitos constantes. El cepillado, la limpieza entre los dientes, una alimentación saludable y las visitas regulares al dentista ayudan a reducir el riesgo de caries y enfermedad de las encías.

Este boletín presenta hábitos prácticos y basados en evidencia para proteger la salud bucal durante toda la vida.

POR QUÉ IMPORTA LA HIGIENE BUCAL DIARIA

Cada día, las bacterias forman naturalmente una película pegajosa llamada placa dental sobre los dientes y las encías.

Si la placa no se elimina con regularidad, puede contribuir a:

- Caries dental
- Inflamación de las encías (gingivitis)
- Enfermedad periodontal
- Mal aliento
- Pérdida dental en casos avanzados

La higiene bucal diaria elimina la placa antes de que cause daño. La prevención constante sigue siendo una de las formas más eficaces de conservar la salud bucal durante toda la vida.



info@careguard-initiative.org

LOS CUATRO PASOS PARA UNA SONRISA SANA

Una buena higiene bucal no tiene que ser complicada.

Cepíllese

Cepíllese dos veces al día durante dos minutos con pasta dental con flúor.

Limpie entre los dientes

Use hilo dental o limpiadores interdentales una vez al día para eliminar la placa donde el cepillo no llega.

Elija alimentos saludables

Prefiera alimentos nutritivos y reduzca los refrigerios y las bebidas azucaradas frecuentes.

Visite a su profesional dental

Los exámenes preventivos y las limpiezas profesionales ayudan a detectar problemas a tiempo.



¿SU CEPILLO ESTÁ LISTO?



El cepillo dental cumple una función importante en el cuidado de la boca.

Recuerde:

- Reemplácelo cada tres o cuatro meses.
- Cámbielo antes si las cerdas están desgastadas.
- Reemplácelo después de recuperarse de enfermedades como influenza o COVID-19.
- Guárdelo en posición vertical y deje que se seque al aire.

Un cepillo limpio y bien cuidado mejora la higiene bucal diaria.

¿SABÍA QUE...?

- La placa comienza a formarse pocas horas después del cepillado.
- La pasta dental con flúor ayuda a fortalecer el esmalte.
- El hilo dental elimina placa de zonas que el cepillo no alcanza.
- La prevención suele costar menos que tratar una enfermedad avanzada.

LISTA PARA UNA SONRISA SANA

Todos los días:

- Cepíllese dos veces.
- Use hilo dental una vez.
- Beba agua durante el día.
- Elija refrigerios saludables.
- Visite periódicamente a un profesional dental.

Los hábitos saludables practicados con constancia producen la mayor diferencia.

MITO Y REALIDAD

MITO

«Cepillarse es suficiente para mantener los dientes sanos».

REALIDAD

El cepillado es esencial, pero limpiar entre los dientes elimina placa de zonas a las que las cerdas no llegan bien. Ambos hábitos ayudan a reducir el riesgo de caries y enfermedad de las encías.

RECURSOS COMUNITARIOS

Puede encontrar servicios dentales preventivos en:

- Centros de Salud Calificados Federalmente (FQHC)
- Centros comunitarios de salud
- Clínicas de facultades de odontología
- Departamentos locales de salud pública
- Programas dentales de Medicaid para personas elegibles
- Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP)

Estos recursos ayudan a mejorar el acceso a la atención preventiva para personas y familias.



PREPARADO POR
DARIA BUINEVICH, DDS
FUNDADORA Y DIRECTORA EJECUTIVA
CAREGUARD INITIATIVE



CAREGUARD INITIATIVE

EDUCACIÓN EN SALUD BUCAL BASADA EN EVIDENCIA PARA CADA COMUNIDAD

WWW.CAREGUARD-INITIATIVE.ORG

© 2026 CAREGUARD INITIATIVE

RETO DEL MES PARA UNA SONRISA SANA

ESTE MES, COMPROMÉTASE A MEJORAR SU HIGIENE BUCAL DIARIA

- ☐ CEPÍLESE DOS VECES AL DÍA DURANTE DOS MINUTOS
- ☐ USE HILO DENTAL TODAS LAS NOCHES
- ☐ CAMBIE SU CEPILLO SI TIENE MÁS DE TRES MESES
- ☐ PROGRAME UN EXAMEN PREVENTIVO SI YA LE CORRESPONDE

Pequeños hábitos diarios crean sonrisas sanas y duraderas.

ESCANEE PARA VISITAR



CAREGUARD-INITIATIVE.ORG