



Su sonrisa vale más que mil palabras y mantenerla saludable, mucho más aún.

¿Por qué es importante la atención dental preventiva?

- El cepillado, la limpieza con hilo dental, la alimentación sana y las visitas regulares al dentista ayudan a evitar las enfermedades dentales.
- Los exámenes y las limpiezas de rutina pueden evitar los costos adicionales asociados a los empastes, los tratamientos de conducto, las extracciones, etc.

Prácticas recomendadas para el cuidado dental de rutina según la Asociación Odontológica Estadounidense (American Dental Association, ADA)¹

- Cepillarse los dientes dos veces por día con un dentífrico con flúor aceptado por la ADA.
- Cambiar el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses.
- Limpiar entre los dientes diariamente con hilo dental o un limpiador interdental.
- Tener una alimentación equilibrada y limitar las bebidas gaseosas y los refrigerios entre las comidas.

¿Sabía que?

- El consumo de tabaco hace que se forme sarro (placa endurecida) sobre los dientes, lo que puede provocar caries y enfermedades de las encías².
- Los estudios indican que una dieta con bajo contenido de frutas y verduras puede estar relacionada con un aumento del riesgo de tumores malignos de la cavidad bucal³.
- El embarazo puede aumentar el riesgo de tener problemas de la salud bucal, como caries o enfermedades de las encías. Visitar a su dentista durante el embarazo con el fin de realizarse controles de rutina es importante para su salud dental⁴.

Para obtener más información y recursos, visite la biblioteca⁵ de salud bucal de MetLife en oralfitnesslibrary.com

1. Asociación Odontológica Estadounidense (American Dental Association). "Brushing Your Teeth" (El cepillado de los dientes), <http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/brushing-your-teeth>. Consultado en mayo de 2025.

2. "Gum disease risk factors" (Factores de riesgo de enfermedades de las encías). Sitio web de la Academia Estadounidense de Periodontología (American Academy of Periodontology), <http://www.perio.org/consumer/risk-factors>. Consultado en mayo de 2025.

3. Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society). "Oral Cavity and Oropharyngeal Cancer Causes, Risk Factors, and Prevention" (Causas, factores de riesgo y prevención del cáncer bucofaringeo y de la cavidad bucal), <https://www.cancer.org/cancer/types/oral-cavity-and-oropharyngeal-cancer/causes-risks-prevention.html>. Consultado en mayo de 2025.

4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "Pregnancy and Oral Health Facts" (Datos sobre el embarazo y la salud bucal), <https://www.cdc.gov/oral-health/data-research/facts-stats/fast-facts-pregnancy-and-oral-health.html>. Consultado en mayo de 2025.

5. Toda la información proporcionada en este sitio web ("Sitio web") se ofrece para su conocimiento general únicamente y no reemplaza la obtención de asesoramiento médico o dental para afecciones médicas o dentales específicas, u otro tipo de asesoramiento de sus dentistas o médicos. Al poner este Sitio web a su disposición, Metropolitan Life Insurance Company y sus filiales (en conjunto, "MetLife") no participan en la prestación de dicho asesoramiento. El uso del Sitio web está sujeto a todos los términos establecidos en este documento. Siempre que la información proporcionada en este Sitio web sea de terceros o esté vinculada con sitios web de terceros, esta no tiene ningún tipo de asociación con MetLife, a menos que se indique expresamente lo contrario.

Al igual que la mayoría de los programas de beneficios grupales, los programas de beneficios que ofrecen MetLife y sus afiliadas contienen ciertas exclusiones, excepciones, reducciones, limitaciones, períodos de espera y términos para mantenerse en vigencia. Comuníquese con MetLife o con el administrador de su plan para conocer los costos y obtener más información. Es probable que deba pagar copagos, deducibles o cualquier otro monto que supere aquellos que MetLife debe pagar por los servicios cubiertos, conforme se describen en su certificado y/o póliza de seguro dental.

Esta información se ofrece para su conocimiento general únicamente y no reemplaza la obtención de asesoramiento médico o dental para afecciones médicas o dentales específicas, u otro tipo de asesoramiento de sus dentistas o médicos. Al poner esta información a su disposición, Metropolitan Life Insurance Company y sus filiales (en conjunto, "MetLife") no participan en la prestación de dicho asesoramiento. Si la información proporcionada es de terceros, no tiene ningún tipo de asociación con MetLife, a menos que se indique expresamente lo contrario.