



## Salud Oral

Los problemas de salud oral pueden afectar significativamente su capacidad para masticar, pasar y tomar medicamentos, lo que afecta su salud general y calidad de vida. Si nos cepillamos, usamos hilo dental y practicamos una nutrición adecuada, junto con ir a nuestro dentista, podemos evitar problemas de salud oral! Si problemas persisten, puede consultar a un dietista registrado para ayuda.



## Programa De Salud Dental De APLA

El programa dental de APLA está abierto a residentes del condado de Los Angeles que viven con el VIH. Acepta seguros PPO y ofertas tarifas de escala móvil para los no asegurados.

Contacto **(213) 201-1388**.

## Problemas Comunes De Salud Oral Diagnosticados En Personas ConVIH/SIDA:

- Candidiasis:** Infección fúngica, bultos parecidas al requesón en la lengua, las encías y las mejillas. Más común con recuento de CD4 500-200 células/mm<sup>3</sup>, el riesgo aumenta con menor cuenta de celulas CD4.
- Verrugas Oral:** Provocada por el virus del papiloma humano, bultos parecidas a una coliflor dentro de la boca en las mejillas, las encías y los labios. Más común con recuento de CD4 de 300 células/mm<sup>3</sup> o menos.
- Boca Seca:** Causado por ciertos medicamentos, conduce a la caries dental debido a la reducción de saliva y aumento del crecimiento bacteriano.



## Visita A Tu Dentista

Las visitas periódicas al dentista pueden detectar caries, gingivitis (inflamación leve de las encías de la placa) y periodontitis (grave infección que causa pérdida de hueso). Los dentistas pueden diagnosticar y tratar varias infecciones orales. También pueden identificar condiciones que necesitan atención médica y derivarlo a un médico.

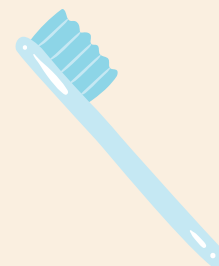


## Prevenir La Sequedad De Boca

1. Dejar De Fumar
2. Cepíllese al menos dos veces al día o después de las comidas para prevenir las caries y estimular la producción de saliva.
3. Pregúntele a su dentista sobre la prescripción pasta dental, enjuague sin alcohol, o sustitutos de saliva como Biotene, Salagen o Salivart para boca seca.
4. Masticar chicle sin azúcar o chupar sin azúcar caramelos para aumentar la saliva.
5. Use un humidificador por la noche.
6. Llevar agua y beber durante todo el día.

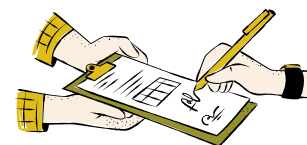
## Nutrición Para La Boca Seca: Masticar, y Problemas Para Pasar

1. Beba de 8 a 10 vasos pequeños de agua al día.
2. Limite las bebidas con cafeína o alcohólicas ya que pueden empeorar la boca seca.
3. Opte por alimentos suaves y fáciles de masticar como batidos, sopas cremosas, cereales calientes, yogur y puré de papa
4. Coma alimentos a temperaturas moderadas, Evitando extremos de calor o frío.
5. Omite los alimentos picantes, salados o crujientes si causan molestias.






## Consejos Para Dientes Sanos:

1. Elija una dieta bien balanceada para construir dientes fuertes.
2. Coma bocadillos saludables como frutas, verduras, queso bajo en grasa y frutos secos en lugar de alimentos azucarados como pastel, galletas, caramelos, refrescos, y bebidas endulzadas.
3. Después de comer alimentos azucarados masticables que se adhieren a los dientes (regaliz, enciágotas, etc.), recuerda cepillarte los dientes!
4. Consumir alimentos ricos en calcio diariamente para dientes fuertes, como la leche, yogur, leche de soja, queso ricotta, espinacas y bok choy.
5. ¡El queso y las nueces hacen excelentes bocadillos bajos en azúcar!



## Para Obtener Más Información o Contacto De Hojas Informativas:

-  Ehlana Nelson, MS, RD
-  213.201.1556
-  enelson@aplahealth.org o aplahealth.org

## Consejos Para Una Boca Sana:

1. Cepíllese después de las comidas.
2. Hilo dental diario y mantenerlo en el mostrador del baño como un recordatorio.
3. Beba agua para lavar los alimentos de los dientes.
4. Optar por bocadillos no azucarados.
5. Visite al dentista dos veces por año.