

Una Guía de
Salud Dental
para Hispano Americanos



A Guide to
Dental Health
for Hispanic Americans

¡Sonrisa!



Edward James Olmos



Silvana Arias

HDA

Hispanic Dental Association

ADA

American Dental Association

LISTERINE

ANTISEPTIC

Una Guía de
Salud Dental
para los Hispano Americanos

¡Sonrisa!

A Guide to
Dental Health for
Hispanic Americans

Bienvenido

La buena salud oral es algo por lo que todos podemos sonreír.

Una boca saludable significa mucho más que tan sólo dientes saludables. La salud oral está estrechamente relacionada con nuestra salud general, y es importante para toda la familia—padres, hijos, hermanos, hermanas, y abuelos.

Necesitamos cuidar nuestros dientes diariamente y visitar al dentista regularmente. La caries dental y la enfermedad periodontal pueden afectar a cualquiera de cualquier edad.

Esta guía y programa de vídeo le ayudará a contestar sus preguntas acerca de

- Las caries y la enfermedad periodontal
- Otros problemas de la salud oral
- La salud dental en los niños
- Cómo encontrar cuidados dentales de costo razonable

“La boca es el espejo del cuerpo. . . . Es crítica para la salud general y el bienestar”.

Dr. David Satcher, 16to Cirujano General de los Estados Unidos de América

Welcome

Good oral health is something we can all smile about.

A healthy mouth means a lot more than just healthy teeth. Oral health goes hand-in-hand with our overall health, and it is important for the whole family—parents, children, brothers, sisters, and grandparents.

We need to care for our teeth and gums daily and see a dentist regularly. Tooth decay and gum disease can affect anyone at any age.

This guidebook and video program will help answer your questions about

- Cavities and gum disease
- Other oral health problems
- Dental health for children
- Finding affordable dental care

“The mouth is a mirror of the body. . . . It is critical to overall health and well-being.”

Dr. David Satcher, 16th Surgeon General of the United States



Índice

| | |
|--|----|
| Cuídate los Dientes y las Encías | 6 |
| Tratamientos Dentales Comunes | 18 |
| Protege a tu Niño | 22 |
| Boca Saludable, Persona Saludable | 28 |
| Hispano Americanos en la Odontología | 30 |
| Preguntas para tu Dentista | 32 |
| Citas Dentales para la Familia | 34 |
| Para más Información | 36 |

Contents

| | |
|--|----|
| Take Care of Your Teeth and Gums | 7 |
| Common Dental Treatments | 19 |
| Protect Your Child..... | 23 |
| Healthy Mouth, Healthy You..... | 29 |
| Hispanic Americans in Dentistry | 31 |
| Questions to Ask Your Dentist..... | 33 |
| Family Dental Appointments | 35 |
| For More Information | 37 |

Cuídate los Dientes y las Encías

Tú puedes hacer mucho para ayudar a protegerte a ti mismo y a tus hijos contra los problemas dentales. El primer paso es cuidar los dientes y las encías.

La caries dental y la enfermedad periodontal son causadas por las bacterias en la *placa dental*. Las bacterias de la placa dental viven en la boca. Subsisten de los alimentos que se quedan en la boca después de que comes, especialmente dulces.

Cepillar y usar el hilo dental todos los días ayuda a:

- Remover la placa
- Prevenir la formación de nueva placa

Take Care of Your Teeth and Gums

You can do a lot to help protect yourself and your children from dental problems. The first step is to take care of your teeth and gums.

Tooth decay and gum disease are caused by bacteria called *plaque*. Plaque bacteria live in the mouth. They live on food that stays in the mouth after you eat, especially sweets.

Brushing and flossing your teeth each day helps to:

- Remove plaque
- Prevent new plaque from forming



Caries dental

Las bacterias en la placa producen ácidos que atacan los dientes. Este ácido causa las caries dentales—cavidades. Si tú o tu niño tienen una cavidad, el dentista tiene que hacer una obturación (empaste) para ayudar a prevenir el dolor y otros problemas serios de salud.

Enfermedad de las Encías

La placa dental también puede llevar a la enfermedad de las encías. Si tienes las encías doloridas o te sangran, podrías tener enfermedad de las encías.

La placa dental que no se remueve con el cepillado y el hilo dental se convierte en *tártaro* o sarro. Cuando del tártaro o sarro se acumula, se hace más difícil remover toda la placa dental cuando te cepillas o usas el hilo dental. Cuando la placa y el tártaro o sarro se acumulan alrededor de las encías, se puede desarrollar la enfermedad de las encías.

Sin tratamiento, la enfermedad de las encías empeora. Puede destruir el tejido de las encías y el hueso alrededor de los dientes. Puedes hasta perder los dientes por causa de la enfermedad de las encías.

Infórmale a tu dentista si notas cualquiera de las siguientes señales de aviso:

- Encías que sangran
- Encías enrojecidas, hinchadas o doloridas
- Mal aliento o mal sabor que no se va
- Las encías se han separado de los dientes
- Dientes flojos o que se están separando (excepto los dientes “de leche” en los niños)
- Cambios en la manera que se sienten los dientes cuando muerdes

Cavities

Plaque bacteria release acids that attack the teeth. This acid causes tooth decay—cavities. If you or your child has a cavity, a dentist needs to put in a filling to help prevent pain and other serious health problems.

Gum Disease

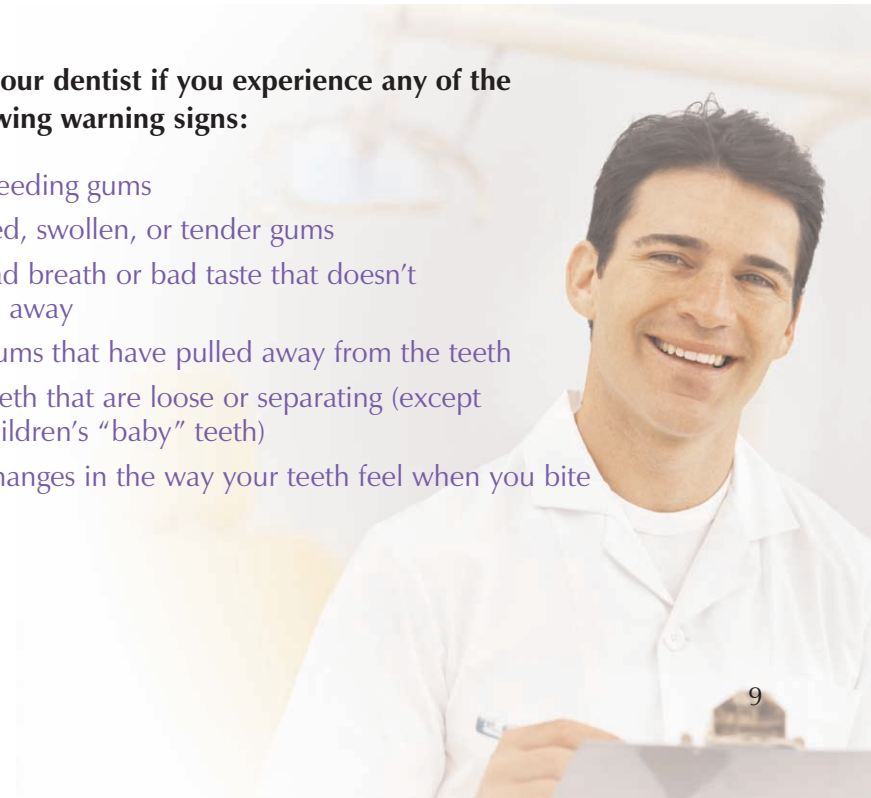
Plaque can also lead to gum disease. If you have sore gums or bleeding gums, you might have gum disease.

Plaque that is not removed by brushing or flossing turns into *tartar*. When tartar builds up, it becomes more difficult to remove all the plaque when you brush and floss. When plaque and tartar collect around the gums, gum disease may develop.

Without treatment, gum disease gets worse. It can destroy gum tissue and bone around your teeth. You can even lose your teeth from gum disease.

Tell your dentist if you experience any of the following warning signs:

- Bleeding gums
- Red, swollen, or tender gums
- Bad breath or bad taste that doesn't go away
- Gums that have pulled away from the teeth
- Teeth that are loose or separating (except children's “baby” teeth)
- Changes in the way your teeth feel when you bite



Cómo Combatir la Placa Dental

Cuando visitas al dentista, un profesional dental removerá el tártaro o sarro y la placa que el cepillado y el uso del hilo dental diarios no pueden remover. El dentista te examinará los dientes, las encías y el resto de la boca para ver si hay cavidades, enfermedad periodontal, cáncer oral, y otros problemas de la salud oral.

Sé un buen ejemplo para tus niños y otros miembros de tu familia. Cuídate bien los dientes y las encías. Asegúrate de que tus niños lo hagan también.

Hay cinco maneras importantes de combatir la placa dental.

1. Cepíllate dos veces al día.

Usa una pasta dental con fluoruro. El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes y a prevenir la caries dental. Cepíllate delicadamente. Procura cepillarte en cortos movimientos circulares o en cortos movimientos para adelante y para atrás.

Usa un cepillo de dientes de cerdas suaves. Tu dentista te puede recomendar el mejor para ti. Reemplaza tu cepillo de dientes cada tres a cuatro meses. Reemplázalo antes si las cerdas se empiezan a deshilar. Un cepillo de dientes desgastado no limpiará tus dientes suficientemente bien.

How to Fight Plaque

When you visit a dentist, a dental professional will remove tartar and plaque that daily brushing and flossing cannot remove. The dentist will examine your teeth, your gums, and the rest of your mouth for cavities, gum disease, oral cancer, and other oral health problems.

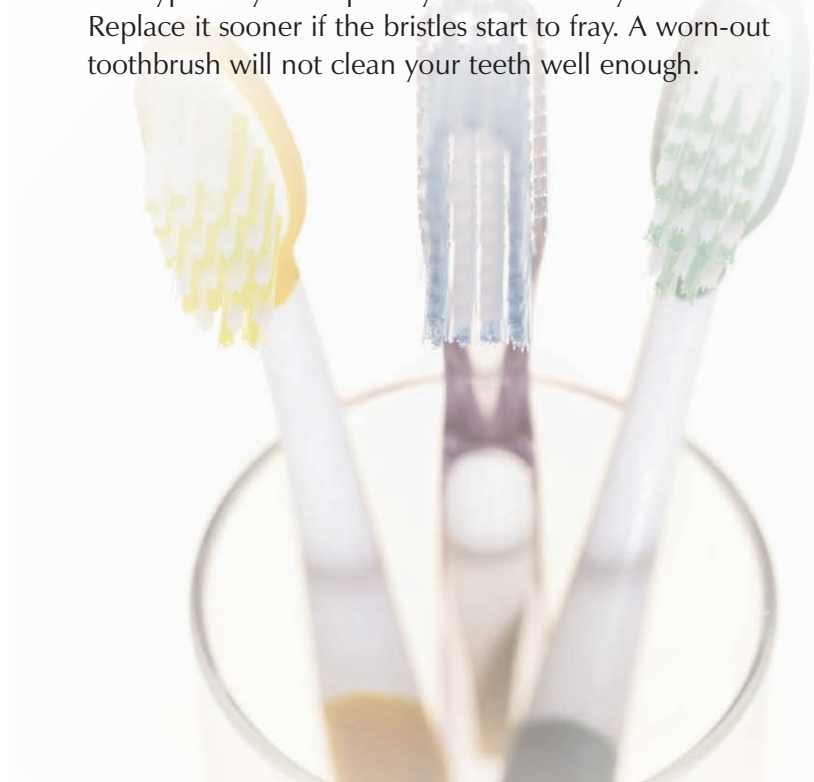
Set a good example for your children and other family members. Take good care of your teeth and gums. Make sure your children do, too.

There are five important ways to fight plaque.

1. Brush twice a day.

Use a fluoride toothpaste. Fluoride helps to strengthen teeth and prevent decay. Brush gently. Try brushing in short circular motions or short back-and-forth motions.

Use a soft-bristle toothbrush. Your dentist can recommend the best type for you. Replace your brush every three or four months. Replace it sooner if the bristles start to fray. A worn-out toothbrush will not clean your teeth well enough.



2. Usa el Hilo Dental Una Vez al Día

Usa el hilo dental una vez al día para remover la placa dental y las partículas de alimentos de entre los dientes y bajo la línea de las encías donde el cepillado no alcanza. Introduce el hilo dental delicadamente entre los dientes para no lastimar las encías. Usa el hilo dental delicadamente bajo la línea de las encías para mantener esta área limpia. Cepíllate y enjuágate siempre después de usar el hilo dental.

Tu dentista te puede recomendar otros instrumentos para ayudarte a limpiar entre los dientes, como los palillos plásticos o de madera. Estos palillos se llaman *limpiadores interdentes*. Los venden en las mismas tiendas donde compras el hilo dental.

3. Usa un Enjuague Bucal.

Añadir el enjuague bucal dos veces al día a la rutina del cepillado y uso del hilo dental puede ayudarte a combatir la placa dental y las etapas tempranas de la enfermedad de las encías. Usa un enjuague bucal que te recomiende tu dentista, o escoge uno con el Sello de Aceptación (Seal of Acceptance) de la Asociación Dental Americana.



El Sello de la ADA en muchos productos de cuidado oral demuestra que el producto ha llenado los criterios de seguridad y eficacia de la Asociación Dental Americana. Encontrarás este sello en muchos tipos de enjuagues bucales, pastas de dientes con fluoruro, cepillos de dientes, hilo dental, limpiadores interdentes, y otros productos de cuidado oral.

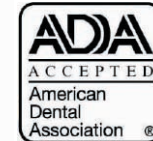
2. Floss once a day.

Use dental floss once a day to remove plaque and food particles from between your teeth and below the gumline, where brushing can't reach. Insert the floss gently between your teeth so that it won't hurt your gums. Use the floss gently below the gumline to keep this area clean. Always brush and rinse after flossing.

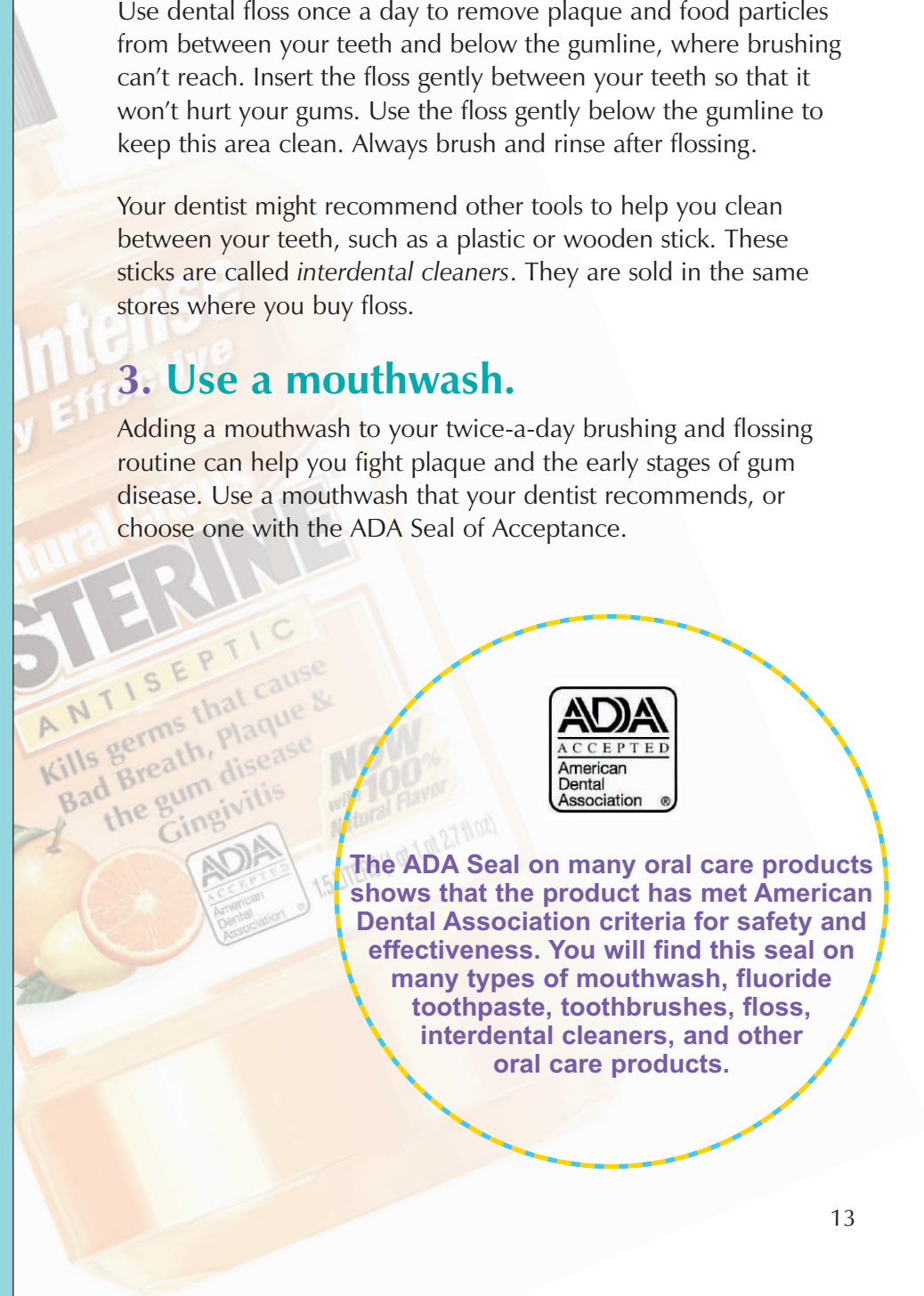
Your dentist might recommend other tools to help you clean between your teeth, such as a plastic or wooden stick. These sticks are called *interdental cleaners*. They are sold in the same stores where you buy floss.

3. Use a mouthwash.

Adding a mouthwash to your twice-a-day brushing and flossing routine can help you fight plaque and the early stages of gum disease. Use a mouthwash that your dentist recommends, or choose one with the ADA Seal of Acceptance.



The ADA Seal on many oral care products shows that the product has met American Dental Association criteria for safety and effectiveness. You will find this seal on many types of mouthwash, fluoride toothpaste, toothbrushes, floss, interdental cleaners, and other oral care products.



4. Escoge Alimentos Saludables.

Las bacterias de la placa dental aman los alimentos y los bocadillos dulces. En su lugar, escoge alimentos nutritivos como las frutas, los vegetales y los granos integrales. Disfruta de la leche, el queso o el yogurt bajos en grasa o sin grasa. **Comer comidas balanceadas es mejor para tu salud oral que comer muchos bocadillos.**

Recuerda, la salud oral está estrechamente vinculada con la salud general. La alimentación saludable es importante para toda la familia.



4. Make healthy food choices.

Plaque bacteria love sugary foods and snacks. Instead, choose nutritious foods, such as fruits, vegetables, and whole grains. Enjoy low-fat or skim milk, cheese, and yogurt. Eat lean meat, poultry, and fish. **Eating balanced meals is better for your oral health than having a lot of snacks.**

Remember, oral health goes hand-in-hand with our overall health. Healthy eating is important for the whole family.



5. Visita el Dentista Regularmente.

El chequeo dental incluye un examen oral completo. Puede también incluir una limpieza profesional.

Las limpiezas profesionales remueven la placa dental y las manchas causadas por los alimentos, que el cepillado y el hilo dental no pueden remover. Estas limpiezas son también muy importantes para remover el tártaro o sarro que se forma con la acumulación de la placa dental.

En el examen oral, el dentista chequea a ver si hay cavidades, enfermedad de las encías, infección y señales de otros problemas, como el cáncer oral.

El dentista además puede recomendar los rayos X para ayudar a identificar las caries dentales u otros problemas. La pequeñísima cantidad de exposición a los rayos X es menos que la cantidad de radiación que recibimos de fuentes naturales en el ambiente, como la luz del sol.

Muchas personas visitan el dentista dos veces al año para recibir cuidados preventivos. Pregúntale a tu dentista cuán seguido debes visitarlo. Lleva a tus niños al dentista de familia o a un dentista de niños.

5. Visit the dentist regularly.

A dental checkup includes a complete oral exam. It may also include a professional cleaning.

Professional cleanings remove plaque and food stains that brushing and flossing cannot reach. These cleanings are also very important for removing tartar that forms from plaque build-up.

In an oral exam, the dentist checks for cavities, gum disease, infection, and other signs of trouble, such as oral cancer.

The dentist might also recommend x-rays to help identify tooth decay or other problems. The tiny amount of radiation exposure from x-rays is less than the amount of radiation we get from natural sources in the environment, such as sunlight.



Many people visit the dentist twice a year for preventive care. Ask your dentist how often you should visit. Take your children to your family dentist or to a children's dentist.

Tratamientos Dentales Comunes

Obtener el tratamiento dental que necesitas es muy importante para sentirte bien y mantenerte saludable. Si no te obturan las caries, pueden causar dolor, problemas al comer y otras preocupaciones de salud.

El tratamiento dental es importante para los adultos y para los niños. El dolor de los problemas dentales sin tratamiento puede afectar los niños de muchas maneras. Puede afectar su capacidad para comer y dormir correctamente, para sonreír, y hasta para prestar atención y aprender en la escuela.

Existen diferentes tipos de obturaciones.

Las resinas compuestas están diseñadas para corresponder al color de tus dientes. Pueden ser una opción excelente para las obturaciones en las áreas visibles, como en los dientes del frente. Los dos ingredientes principales son una resina plástica y un relleno de partículas molidas muy finas parecidas al vidrio. En una cavidad grande o en un sitio que muerdes mucho, el dentista puede recomendar un material diferente.

Las obturaciones con amalgama son fuertes y duraderas por lo que siguen siendo una buena opción para los dientes de masticar en la parte de atrás de la boca. Algunas personas le dicen a este tipo de obturación “plata” por su color, pero es en realidad una aleación de mercurio y otros metales. El mercurio por sí sólo puede ser tóxico, pero en la amalgama dental, el mercurio se combina con otros metales. Forma una aleación estable que los dentistas han estado usando durante muchos años para dar tratamiento a las caries. La Asociación Dental Americana, la Organización Mundial de la Salud, y otros grupos de salud importantes continúan apoyando las amalgamas dentales como una opción de tratamiento segura y eficaz.

El oro es la obturación más costosa, pero es también extremadamente fuerte y duradera.

Durante el examen oral, el dentista chequea tus obturaciones a ver si hay que reemplazarlas. Esperar demasiado para reemplazar una obturación fracturada o rota puede causar crecimiento de la caries y otros problemas serios.

Common Dental Treatments

Getting the dental treatment you need is very important for feeling good and staying healthy. If you don't get cavities filled, it may lead to pain, eating problems, and other health concerns.

Dental treatment is important for adults and for children. Pain from untreated dental problems can hurt children in many ways. It can affect their ability to eat and sleep properly, to smile, even to pay attention and learn in school.

Several different types of fillings are available.

Composites are designed to match the color of your teeth. They can be a great choice for fillings in a visible area, such as the front teeth. The two main ingredients are plastic resin and a filler of finely ground glass-like particles. For a cavity that's large or in a place where you chew a lot, the dentist might recommend a different material.

Amalgam fillings are strong and durable, so they remain a good choice for the chewing teeth at the back of the mouth. Some people call this type of filling “silver” because of its color, but it's really an alloy of mercury and other metals. Mercury by itself can be toxic, but in dental amalgam, mercury combines with other metals. It forms a stable alloy that dentists have been using for many, many years to treat cavities. The American Dental Association, the World Health Organization, and other major health groups continue to support dental amalgam as a safe and effective treatment option.

Gold is the most expensive type of filling, but it is also extremely strong and durable.

During an oral exam, your dentist checks your fillings to see if any might need to be replaced. Waiting too long to replace a cracked or broken filling can cause more decay and other serious problems.

Pregunta acerca de los Selladores

El sellador es una capa plástica que el dentista aplica a las superficies masticatorias de los dientes de atrás. Ayuda a proteger el diente contra las caries. Los selladores se aplican fácil y rápidamente, y duran varios años.

Muchos niños y adolescentes se benefician de los selladores. Algunos adultos también. Tu dentista te puede aconsejar si alguno de tus dientes se beneficiaría de esta protección.

Cómo Encontrar Cuidados Dentales de Costo Razonable

Los chequeos dentales regulares son muy importantes para tanto los adultos como para los niños. Sin embargo, en ocasiones el costo hace difícil recibir los cuidados dentales que necesitas. No te rindas. Hay maneras para ayudar a hacer los cuidados dentales posibles.

1. Si tienes dentista, habla con el dentista acerca de cualquier preocupación financiera que tengas.
2. Un centro de salud de la comunidad cerca de ti puede ofrecer cuidados dentales a bajo costo.
3. Tu médico podría recomendarte un dentista con precios razonables.

Ask about Sealants

A sealant is a plastic coating that a dentist can apply to the chewing surfaces of the back teeth. It helps protect the tooth from decay. Sealants are quick and easy to apply, and they last for several years.

Many children and teenagers benefit from having sealants. Some adults do, too. Your dentist can advise you about whether any of your teeth would benefit from this protection.



Finding Affordable Dental Care

Regular dental checkups are very important for both adults and children. Sometimes, however, the cost can make it hard to get the dental care you need. Don't give up. There are ways to help make dental care more affordable.

1. If you already have a dentist, talk with your dentist about any financial concerns you may have.
2. A community health center near you might offer low-cost dental care.
3. Your physician might be able to help recommend an affordable dentist.

Para Proteger a tu Niño

Ayuda a prevenir las caries dentales en tu niño. Motiva el buen cuidado oral en todas las edades.

Antes de Nacer

Hay estudios que sugieren que la higiene oral pobre durante el embarazo puede aumentar el riesgo de tener un bebé prematuro o de bajo peso al nacer. Si esperas un bebé, asegúrate de:

- Recibir chequeos dentales regulares.
- Cepillarte los dientes y usar el hilo dental todos los días.
- Escoger alimentos saludables.
- Llamar a tu dentista si las encías te sangran o si tienes algún dolor en la boca.

La boca saludable ayuda a prevenir que los gérmenes pasen al bebé.

Bebés

No acuestes a dormir a tu bebé con un biberón de leche o de jugo. El azúcar en la leche o el jugo pueden hacer que crezca la placa dental. Estas bacterias pueden llevar a las caries en los dientes de leche.

Pregúntale a tu dentista o a tu médico si tu bebé necesita suplementos de fluoruro. Muchos bebés los necesitan si no hay fluoruro en el agua potable o si beben solamente leche materna.

Protect Your Child

Help prevent tooth decay in your child. Encourage good oral care at every age.

Before Birth

Studies suggest that poor oral health during pregnancy may increase the risk of having a premature or low-birth-weight baby. If you are expecting a baby, be sure to:

- Have regular dental checkups.
- Brush and floss your teeth each day.
- Make healthy food choices.
- Call your dentist if you have bleeding gums or any pain in your mouth.



A healthy mouth helps prevent germs from passing to the baby.

Babies

Do not put your baby to bed with a bottle of milk or juice. The sugar in milk or juice can cause plaque bacteria to grow. These bacteria may lead to decay of the baby teeth.

Ask your dentist or physician if your baby needs a fluoride supplement. Many babies do if there is no fluoride in their drinking water or if they are drinking only breast milk.

Antes de que salgan los dientes, limpia las encías del bebé después de cada vez que lo alimentes. Usa una gasa mojada o una toalla o paño mojados. Cuando aparezca el primer diente de tu bebé, comienza a cepillarlo delicadamente con un cepillo de dental suave de bebé.

Lleva a tu bebé al dentista antes del año. Una visita dental temprana puede ayudar a prevenir problemas más tarde. Cuando tenga un año, alienta a tu bebé a beber de un vaso en vez del biberón.

Niños

Para los 2 años, puedes empezar a cepillar los dientes de tu niño con un poquitito de pasta de dientes. Pregúntale a tu dentista cuál es la mejor pasta de dientes para tu niño, o busca pastas de dientes con el Sello de la ADA en el empaque. Asegúrate de que tu niño se enjuague y escupa la pasta de dientes.

Como a los 3 años, comienza a enseñar a tu niño a cepillarse sus propios dientes. Continúa supervisando el cepillado hasta los 6 años, y asegúrate de que tu niño se enjuague y escupa la pasta dental. Además, continúa llevando a tu niño a las citas dentales regularmente.



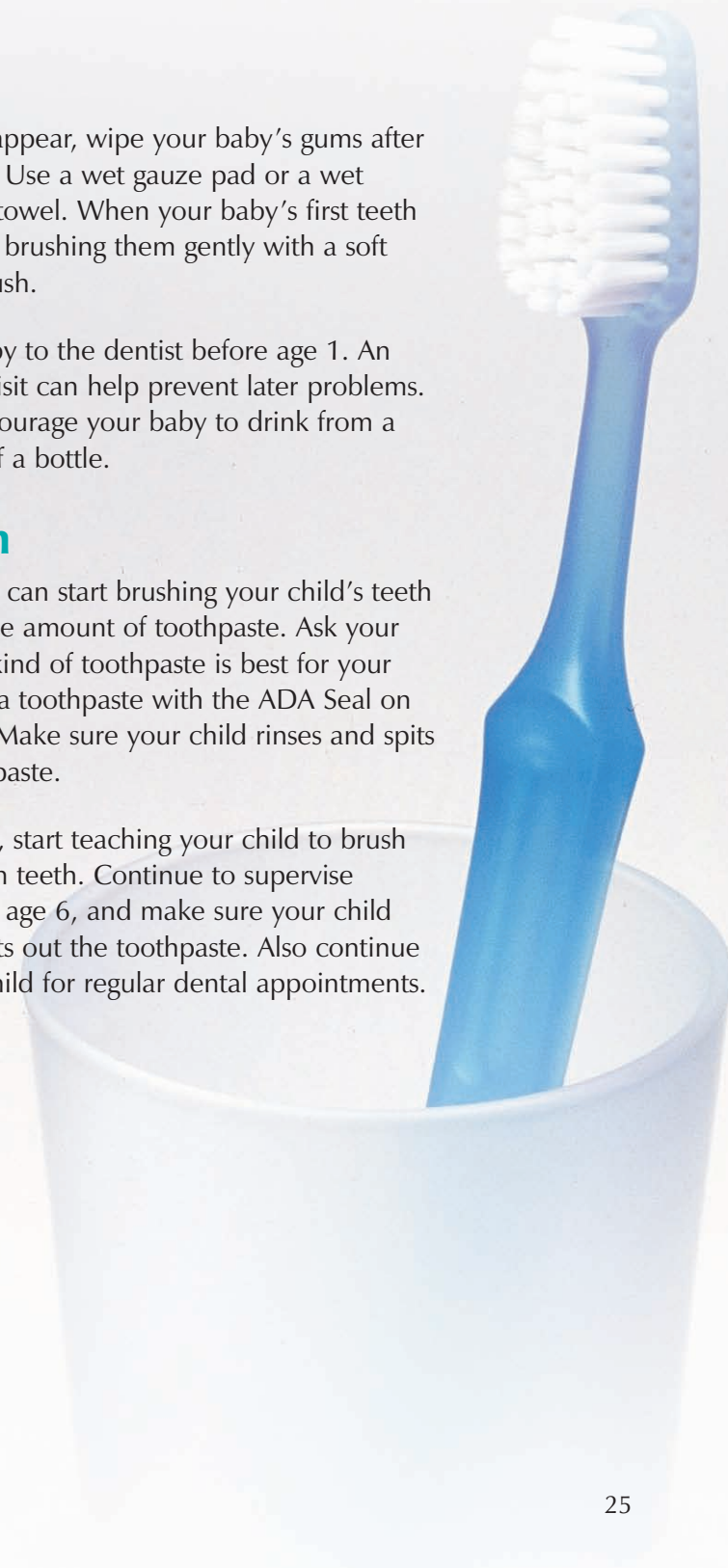
Before teeth appear, wipe your baby's gums after each feeding. Use a wet gauze pad or a wet washcloth or towel. When your baby's first teeth appear, begin brushing them gently with a soft baby toothbrush.

Take your baby to the dentist before age 1. An early dental visit can help prevent later problems. By age 1, encourage your baby to drink from a cup instead of a bottle.

Children

By age 2, you can start brushing your child's teeth with a pea-size amount of toothpaste. Ask your dentist what kind of toothpaste is best for your child, or find a toothpaste with the ADA Seal on the package. Make sure your child rinses and spits out the toothpaste.

Around age 3, start teaching your child to brush his or her own teeth. Continue to supervise brushing until age 6, and make sure your child rinses and spits out the toothpaste. Also continue taking your child for regular dental appointments.



Adolescentes

Ayuda a tu adolescente a comprender la importancia de desarrollar buenos hábitos de higiene oral que incluyan lo siguiente:

- Cepillarse dos veces al día y usar el hilo dental una vez al día
- Limitar los bocadillos y llevar una dieta balanceada que incluya muchas frutas y vegetales
- Recibir chequeos dentales regularmente
- No usar el tabaco en ninguna forma

El dentista puede aconsejar a tu adolescente acerca de los enjuagues bucales.

En los deportes como el fútbol, el béisbol, el hockey, el baloncesto, el monopatín, y el fútbol americano los niños deben usar siempre un protector bucal para proteger la boca contra las lesiones. Consulta con tu dentista acerca de qué tipo de protector bucal es el mejor para tu niño.

Los adolescentes tienen que comprender la importancia de usar el cinturón de seguridad siempre que manejan un auto o son pasajeros. En una parada repentina o en un accidente menor, el cinturón de seguridad y la sujeción por el hombro pueden evitar que la cara—y los dientes—le den al tablero de control, al volante, o al parabrisas.



Teenagers

Help your teenager understand the importance of developing good oral care habits, which include:

- Brushing twice a day and flossing daily
- Limiting snacks and eating a balanced diet, including plenty of fruits and vegetables
- Getting regular dental checkups
- Not using tobacco in any form

The dentist can advise your teen about using a mouthwash.

For sports such as soccer, baseball, hockey, basketball, skateboarding, and football, kids should always wear a mouth guard to protect the mouth from injury. Talk with your dentist about which type of mouth guard is best for your child.

Teenagers need to understand the importance of using seatbelts whenever they drive or ride as a passenger. In a sudden stop or minor accident, a seatbelt and shoulder harness can keep the face—and teeth—from hitting the dashboard, steering wheel, or windshield.

Boca Saludable, Persona Saludable

La salud oral tiene que ver con los dientes y las encías, pero también incluye la lengua, los labios, la saliva y el resto de la boca. Durante un examen oral, el dentista puede detectar señales de problemas en cualquier parte de la boca.

El examen oral toma sólo unos minutos, pero en ocasiones el dentista puede detectar rápidamente signos de enfermedades como el cáncer oral, la diabetes o el VIH solamente con mirar en tu boca. Algunos estudios hasta sugieren que hay una conexión posible entre la infección en la boca y la enfermedad del corazón.

La diabetes es otra enfermedad con conexión con la salud oral. Tener diabetes aumenta el riesgo de una persona a desarrollar la enfermedad de las encías. Lo contrario también es verdad—tener enfermedad de las encías podría hacer más difícil el controlar la diabetes. ¿Te han hecho el examen para diabetes? ¡Muchas personas tienen esta enfermedad pero no lo saben!

Usar tabaco en cualquier forma es malo para la salud general y muy malo para tu salud oral. Esto incluye fumar y usar tabaco de mascar. Fumar puede contribuir a la enfermedad de las encías y al mal aliento, y aumenta el riesgo de cáncer. El tabaco además mancha los dientes. Si usas productos de tabaco, idéjalos hoy! Si necesitas ayuda para cesar, habla con tu médico o tu dentista.

Tu boca refleja la salud general. Cuídate los dientes y las encías todos los días, y continúa con los chequeos regulares. ¡Podrías mantener tu sonrisa toda la vida!

Healthy Mouth, Healthy You

Oral health involves your teeth and gums, but it also includes your tongue, lips, saliva, and the rest of your mouth. During an oral exam, the dentist can spot trouble signs anywhere in your mouth.

An oral exam takes only a few minutes, but sometimes the dentist can quickly spot signs of diseases such as oral cancer, diabetes, or HIV just by looking in your mouth. Some studies even suggest a possible connection between infection in the mouth and heart disease.

Diabetes is another disease with a connection to oral health. Having diabetes increases a person's risk for gum disease. The reverse is also true—having gum disease might make it harder to control diabetes. Have you been tested for diabetes? Many people have this disease but don't know it!

Using tobacco in any form is bad for your overall health and very bad for your oral health. This includes smoking and smokeless tobacco. Smoking may contribute to gum disease and bad breath, and increase the risk of cancer. Tobacco also creates stains on the teeth. If you use any tobacco products, quit now! If you need help quitting, talk with your physician or dentist.

Your mouth is a mirror of your overall health. Take care of your teeth and gums each day, and continue going for regular checkups. You may keep your smile for a lifetime!



Hispano Americanos en la Odontología

La salud dental es importante para tu familia, y es importante para todos en tu comunidad. Las comunidades de Hispano Americanos quisieran tener más Hispano Americanos en las profesiones dentales. ¿Sabías que la odontología ofrece maravillosas oportunidades de carreras para tanto las mujeres como para los hombres?

Además de hacerte dentista, las oportunidades en la odontología incluyen las carreras de higiene dental y de asistente dental. Todas estas carreras proporcionan gran satisfacción personal. Ayudas a las personas tratando y previniendo las enfermedades. También motivas a las personas en tu comunidad a cuidarse la salud oral.

Existen varias oportunidades para becas para los Hispano Americanos, incluyendo las siguientes:

- La Fundación Asociación Dental Hispana (Hispanic Dental Association Foundation) ofrece becas para los Hispano Americanos que están dedicados a una carrera en la odontología. Para información ve al sitio web de la HDA (www.hdassoc.org) o llama al 800-852-7921.
- El sitio web de la Asociación Dental Americana (www.ada.org) presenta información acerca de las carreras dentales, la educación y las becas. La Fundación ADA (ADA Foundation) ofrece varios programas de becas, incluyendo una beca reservada para los estudiantes dentales de las minorías.
- La Asociación Dental Nacional (National Dental Association) (www.ndaonline.org) maneja un fondo de becas dentales para ayudar a los estudiantes que están interesados en la profesión dental.

Las carreras en la profesión dental permiten tener horario de trabajo flexible y muchos lugares para trabajar. Los profesionales dentales además reciben mucha satisfacción al contribuir a la comunidad.

Hispanic Americans in Dentistry

Dental health is important for your family, and it is important for everyone in your community. Hispanic American communities would like to have more Hispanic American dental professionals. Did you know that dentistry offers wonderful career possibilities for both men and women?



In addition to becoming a dentist, opportunities in dentistry include careers in dental hygiene and dental assisting. All these careers are personally rewarding. You help people by treating and preventing disease. You also encourage people in your community to take good care of their oral health.

A variety of dental scholarship opportunities are available for Hispanic Americans, including the following:

- The Hispanic Dental Association Foundation offers scholarships for Hispanic Americans who are pursuing a career in dentistry. For information, go to the HDA website (www.hdassoc.org) or call 800-852-7921.
- The American Dental Association website (www.ada.org) features information about dental careers, education, and scholarships. The ADA Foundation offers several scholarship programs, including a scholarship reserved for minority dental students.
- The National Dental Association (www.ndaonline.org) runs a dental scholarship fund to assist students who are pursuing a career in the dental profession.

Careers in the dental profession allow flexible working hours and a choice of locations. Dental professionals also get a lot of satisfaction from contributing to the community.

Preguntas para Tu Dentista

La próxima vez que visites al dentista, llévate esta lista. Usa el espacio provisto para anotar las contestaciones a tus preguntas. Saca copias de esta lista para las visitas dentales de tus niños y otros miembros de tu familia.

¿Con qué frecuencia debo cepillarme los dientes y usar el hilo dental?



¿Estoy cepillándome correctamente, o me sugiere otra manera de hacerlo?

¿Cuál es la manera más eficaz de usar el hilo dental?

¿Sería buena idea usar otros instrumentos, como los limpiadores interdetales, para ayudar a mantener mi boca limpia y saludable?

¿Qué clase de enjuague bucal me recomienda?

¿Le preocupa algo relacionado con mis dientes, mis encías, o mi salud oral?

¿Cuándo tengo que volver para mi próxima cita?

Otras preguntas o preocupaciones:



Questions to Ask Your Dentist

The next time you visit the dentist, take along this list. Use the space provided to note the answers to your questions. Make copies of this list for your child's dental visits and for other family members.

How often should I brush and floss my teeth?



Am I brushing correctly, or is there another way you would suggest doing it?

What is the most effective way to floss?

Should I use any other tools, such as interdental cleaners, to help keep my mouth clean and healthy?

What type of mouthwash would you recommend for me?

Do you have any concerns about my teeth, gums, or oral health?

How soon do I need to come for my next appointment?

Other questions or concerns:



Citas Dentales de la Familia

Usa la tabla a continuación para llevar cuenta de las citas dentales de todos los miembros de tu familia. Recorta esta página, y pégala en la refrigeradora.

Citas

| Nombre del Familiar | Nombre del Dentista | Fecha y Hora de la Próxima Cita |
|---------------------|---------------------|---------------------------------|
|---------------------|---------------------|---------------------------------|



Información de Contacto del Dentista

| Nombre del Dentista | Dirección | Teléfono |
|---------------------|-----------|----------|
|---------------------|-----------|----------|



Family Dental Appointments

Use the following chart to keep track of dental appointments for all of your family members. Clip this page, and attach it to your refrigerator.

Appointments

| Family Member's Name | Dentist's Name | Date and Time of Next Appointment |
|----------------------|----------------|-----------------------------------|
|----------------------|----------------|-----------------------------------|



Dentist Contact Information

| Dentist's Name | Address | Telephone |
|----------------|---------|-----------|
|----------------|---------|-----------|



Para Más Información

Para obtener más información acerca de salud dental, salud oral, o de carreras en la odontología, comuníquese con las siguientes organizaciones o búsquelas en el Internet.

American Dental Association

Chicago, Illinois
312-440-2500
www.ada.org/public

Hispanic Dental Association

Chicago, Illinois
800-852-7921
312-577-4013
www.hdassoc.org

La sección de información al paciente incluye consejos en español y en inglés para los niños.

National Institute of Dental and Craniofacial Research (Instituto Nacional de Investigación Dental y Craniofacial)

National Institutes of Health
Bethesda, Maryland
301-496-4261
www.nidcr.nih.gov

Ofrece publicaciones en español y en inglés.

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Atlanta, Georgia
770-488-6054
www.cdc.gov/OralHealth

For More Information

To learn more about dental health, oral health, or careers in dentistry, contact the following organizations or find them on the Internet.

American Dental Association

Chicago, Illinois
312-440-2500
www.ada.org/public

Hispanic Dental Association

Chicago, Illinois
800-852-7921
312-577-4013
www.hdassoc.org

Patient information section includes tips for children in Spanish and in English.

National Institute of Dental and Craniofacial Research

National Institutes of Health
Bethesda, Maryland
301-496-4261
www.nidcr.nih.gov

Offers publications in Spanish and in English.

Centers for Disease Control and Prevention

Atlanta, Georgia
770-488-6054
www.cdc.gov/OralHealth

¡Sonrisa! Una Guía de Salud Dental para los Hispano Americanos está patrocinada por Listerine®, el enjuague bucal #1 recomendado por los profesionales dentales.

Listerine® Antiseptic Mouthwash



McNeil-PPC, Inc. es una de las más de 250 compañías operativas de Johnson & Johnson que fabrican y comercializan miles de productos de marca para el cuidado de la salud en cientos de categorías. McNeil-PPC, Inc. es líder en el mercado de productos para la salud bucal de los consumidores con los cepillos dentales REACH®, el hilo dental Johnson & Johnson REACH®, Rembrandt® y Listerine®.

American Dental Association



La ADA, asociación sin fines de lucro, es la asociación dental más grande de la nación, representando a más de 152,000 miembros. Como la principal fuente de información de salud oral, la ADA ha abogado por la salud pública y ha promovido el arte y la ciencia de la odontología desde el 1859.

Hispanic Dental Association



La Asociación Dental Hispana es la única organización nacional de profesionales dentales dedicada a promover y mejorar la salud oral de la comunidad hispana, y a proveer apoyo para los profesionales hispanos de la salud oral por todos los Estados Unidos de América. La misión de la HDA es optimizar la salud oral de la comunidad hispana.

¡Sonrisa! A Guide to Dental Health for Hispanic Americans is sponsored by Listerine®, the #1 mouthwash recommended by dental professionals.

Listerine® Antiseptic Mouthwash



McNeil-PPC, Inc. is one of Johnson & Johnson's more than 250 operating companies that manufacture and market thousands of branded health care products in hundreds of categories. McNeil-PPC, Inc. is a leader in the consumer oral health market with REACH® toothbrushes, Johnson & Johnson REACH® floss, Rembrandt® and Listerine®.

American Dental Association



The not-for-profit ADA is the nation's largest dental association, representing more than 152,000 members. The premier source of oral health information, the ADA has been advocating for the public's health and promoting the art and science of dentistry since 1859.

Hispanic Dental Association



The Hispanic Dental Association is the only national organization of dental professionals dedicated to promoting and improving the oral health of the Hispanic community, and providing advocacy for Hispanic oral health professionals across the United States. The HDA's mission is to optimize the oral health of the Hispanic community.

¡Sonrisa! Una Guía de Salud Dental para los Hispano Americanos

Unas gracias muy especiales a:



Silvana Arias



Edward James Olmos

Contribuyentes al Vídeo

Francisco Ramos-Gómez, D.D.S., M.S., M.P.H.

Profesor asociado, Depto. de Ciencias Orofaciales
División de Odontología Pediátrica
Centro para Atender a las Disparidades en la Salud Bucal de los Niños
Universidad de California, San Francisco

Maria López Howell, D.D.S.

Vocera de la Asociación Dental Americana
Presentadora de ADA Dental Minute
Practica Privada, Garden Ridge, Texas

Asociación Dental Hispana

Ernest L. Garcia Jr., D.D.S.

Presidente Electo
Profesor Clinico Asistente
Departamento de Ciencia Preventiva y Restaurativa Dental
Division Odontologia Restaurativa
Universidad de California, San Francisco
Practica Privada, Marysville, California

Asociación Dental Americana

Consejo de Comunicaciones de la ADA:

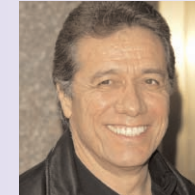
Naomi L. Bement, D.D.S.
Sally J. Cram, D.D.S.
Michael R. Egan, D.D.S.
Terry L. Fiddler, D.D.S.
Teri-Ross Icyda, D.M.D.

¡Sonrisa! A Guide to Dental Health for Hispanic Americans

Special Thanks to:



Silvana Arias



Edward James Olmos

Contributors to the Video

Francisco Ramos-Gomez, D.D.S., M.S., M.P.H.

Associate Professor, Department of Orofacial Sciences
Division of Pediatric Dentistry
Center to Address Disparities in Children's Oral Health
University of California, San Francisco

Maria Lopez Howell, D.D.S.

Spokesperson for the American Dental Association
Host of the ADA Dental Minute
Private Practice, Garden Ridge, Texas

Hispanic Dental Association

Ernest L. Garcia Jr., D.D.S.

President-Elect, Hispanic Dental Association
Assistant Clinical Professor
Department of Preventive and Restorative Dental Sciences
Division of Restorative Dentistry
UCSF School of Dentistry
Private Practice, Marysville, California

American Dental Association

ADA Council on Communications:

Naomi L. Bement, D.D.S.
Sally J. Cram, D.D.S.
Michael R. Egan, D.D.S.
Terry L. Fiddler, D.D.S.
Teri-Ross Icyda, D.M.D.

Director del Proyecto
Carol Brandenburg
Productor Ejecutivo
Conrad Productions

Autor
Nancy Henderson
Escritor Independiente de Salud
Washington, D.C.

Diseño de la Guía y la Portada
Cinda Debbink
Design Partners
www.dgdesignpartners.com

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD: La intención de este programa en vídeo y guía es para propósitos de informar solamente, con el entendimiento de que nadie debe depender de esta información como base para tomar decisiones médicas. Cualquiera que requiera cuidados médicos u otros de salud debe consultar un médico u otro profesional de cuidados de salud. Cualesquiera acciones basadas en la información provista son la entera responsabilidad del usuario y de cualesquiera otros profesionales médicos u otros que estén envueltos en dichas acciones.

El patrocinador (McNeil-PPC, Inc.), junto con la Asociación Dental Americana (American Dental Association y la Asociación Dental Hispana (Hispanic Dental Association), los productores (Conrad Productions y Alan Weiss Productions), el autor del libro guía (Nancy Henderson), y el escritor del vídeo (Deborah Gobble) han usado esfuerzos razonables para incluir información fiel y al día en esta guía y cinta de vídeo. Por consiguiente, el patrocinador, las asociaciones dentales, los productores, y los escritores no hacen ninguna representación o dan garantías, expresas o implícitas, con respecto a la exactitud o lo completo de la información provista en éstos y renuncian específicamente cualquier responsabilidad, expresa o implícita, en conexión con lo mismo.

Project Manager
Carol Brandenburg
Executive Producer
Conrad Productions

Author
Nancy Henderson
Freelance Health Writer
Washington, D.C.

Cover and Guidebook Design
Cinda Debbink
Design Partners
www.dgdesignpartners.com

DISCLAIMER: This video and guidebook program is intended for informational purposes only, with the understanding that no one should rely upon this information as the basis for medical decisions. Anyone requiring medical or other health care should consult a physician or other healthcare professional. Any actions based on the information provided are entirely the responsibility of the user and of any medical or other healthcare professionals who are involved in such actions.

The sponsor (McNeil-PPC, Inc.), together with the American Dental Association and the Hispanic Dental Association, the producers (Conrad Productions and Alan Weiss Productions), the guidebook author (Nancy Henderson), and the video writer (Deborah Gobble) have used reasonable efforts to include timely and accurate information in this video and guidebook. Accordingly, the sponsor, dental associations, producers, and writers make no representations or warranties, expressed or implied, regarding the accuracy or completeness of the information provided herein and specifically disclaim any liability, expressed or implied, in connection therewith.

©2006 Conrad & Associates, LLC
and the American Dental Association

All Rights Reserved

Printed in USA

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form by any means, electronic or mechanical, including photocopying or recording or by an information storage and retrieval system, without the written permission of the publisher, except when permitted by law.

©2006 Conrad & Associates, LLC
y la Asociación Dental Americana

Todos los derechos reservados

Impreso en los EE.UU.

No se permite reproducir ni transmitir alguna parte de este libro, de ninguna manera cualquiera que sea el medio empleado, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias o grabaciones o por los sistemas de almacenar y recuperar información, sin la autorización escrita del editor, excepto cuando está permitido por ley.



¡Sonrisa!

Una Guía de Salud Dental para Hispano Americanos

La buena salud oral es importante para toda la familia. Las caries dentales y la enfermedad de las encías pueden afectar a cualquiera . . . a cualquier edad. Necesitamos cuidar nuestros dientes y nuestras encías diariamente y visitar al dentista regularmente.

En esta guía y programa de vídeo, verás cómo la actriz Silvana Arias mantiene su saludable y reluciente sonrisa. Además se presentará al veterano actor y activista de la comunidad Edward James Olmos y aprenderás cómo se cuida la salud oral.

Este programa te ayudará a contestar tus preguntas acerca de

- Las caries y la enfermedad periodontal
- Otros problemas de salud oral
- Salud dental para los niños
- Cómo encontrar cuidados dentales a costo razonable

A Guide to Dental Health for Hispanic Americans

Good oral health is important for the whole family. Tooth decay and gum disease can affect anyone . . . at any age. We need to take care of our teeth and gums daily and see a dentist regularly.

In this guidebook and video program, you will see how actress Silvana Arias maintains her healthy, glowing smile. You will also meet veteran actor and community activist Edward James Olmos and learn how he takes care of his oral health.

This program will help answer your questions about

- Cavities and gum disease
- Other oral health problems
- Dental health for children
- Finding affordable dental care



American Dental Association

Hispanic Dental Association